

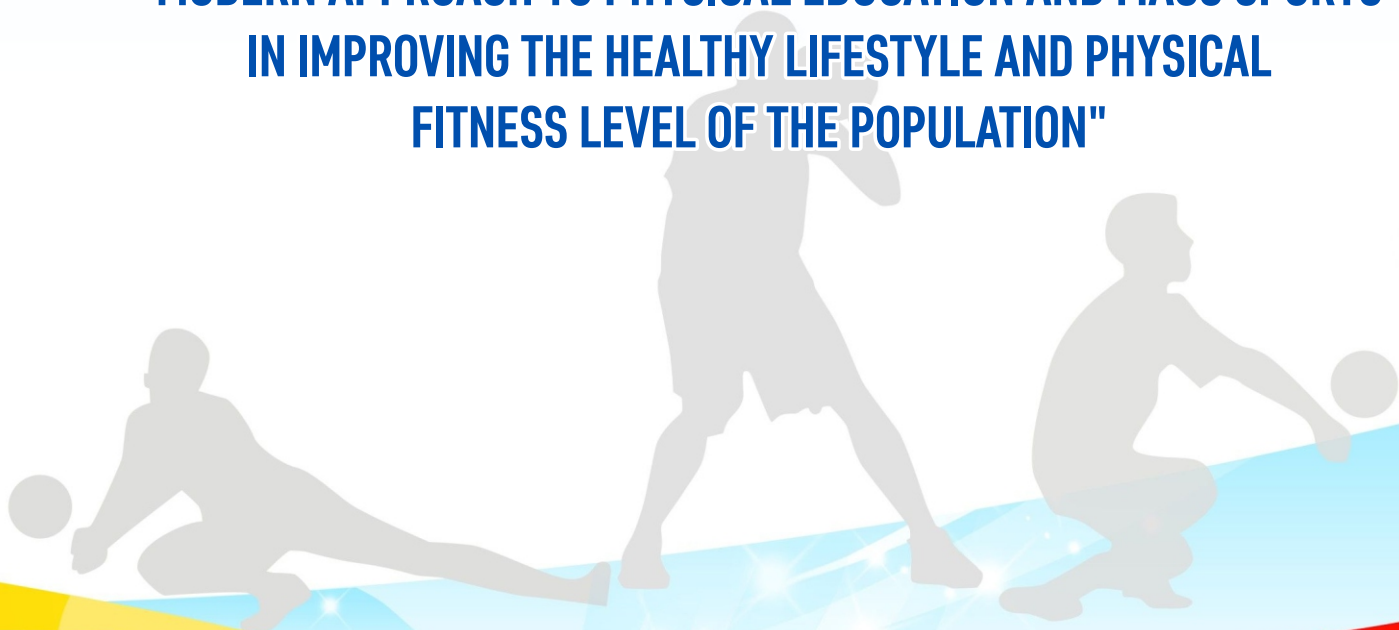


**“AHOLINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY TAYYORGARLIK
DARAJASINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY
SPORTGA ZAMONAVIY YONDASHUV”**

MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
И МАССОВОМУ СПОРТУ В ПОВЫШЕНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE ON THE TOPIC
"MODERN APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS
IN IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL
FITNESS LEVEL OF THE POPULATION"**





**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**“AHOLINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY
TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA
OMMAVIY SPORTGA ZAMONAVIY YONDASHUV”
mavzusida Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari
(2024-yil 25 – 26-iyun)**

***Материалы Республиканской научно-практической конференции*
«СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
И МАССОВОМУ СПОРТУ В ПОВЫШЕНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»
(25 – 26 июня 2024 г.)**

***Materials of the Republican scientific and practical conference on the topic*
"MODERN APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AND MASS
SPORTS IN IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL
FITNESS LEVEL OF THE POPULATION"
(June 25 – 26, 2024)**

NAMANGAN – 2024

Aholining sog'lom turmush tarzi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sportga zamonaviy yondashuv // Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. – Namangan. 2024-yil, 25 – 26-iyun. – 276 b.

Ushbu to'plamda sport maktablari, umumiy o'rta ta'lim hamda oliy ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan yangi pedagogik texnologiyalar, ularni shakllantirish va rivojlantirish, shuningdek, sport va o'quv jarayonini takomillashtirishning dolzarb masalalari va innovatsion yechimlar, jismoniy tarbiya va ommaviy sport hamda ta'lim tizimining zamonaviy tendensiyalari bo'yicha ilmiy asoslangan tadqiqotlar muhokamasi o'rin olgan.

Uzluksiz ta'limning barcha bo'g'ini uchun jismoniy tarbiya sohasidagi pedagog kadrlar tayyorlash borasida olib borilayotgan tizimli islohotlar yuksak madaniyatli, amaliy kasbiy ko'nikmaga ega, tarbiya, o'qitish metodlari va baholash mezonlarini puxta egallagan zamonaviy pedagog kadrlarni shakllantirish jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur ilmiy-amaliy konferensiyaning o'tkazilayotganligi ham bugungi kunda jismoniy tarbiya va ommaviy sport hamda ilm-fan sohasidagi yangiliklarni o'rganish, amaliyotga tadbiq etish hamda yosh tadqiqotchilarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan e'tiborning namunasidir.

Konferensiya materiallari to'plami O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 13-iyundagi 4/17-4/4-9965-sonli xatiga asosan Respublika ilmiy-amaliy konferensiya o'tkazildi.

Manzil: 160119, O'zbekiston Respublikasi, Namangan shahar, Boburshoh ko'chasi 161-uy. Namangan davlat universiteti

Murojaatlar uchun:

Fahriddin Asqarov (+998936717776);

Otabek Otamirzayev (+998995121310);

Ilhom Yo'ldashev (+998973760095).

E-mail: conference.namsu@namdu.uz

Telegram: https://t.me/conference_namsu

KIRISH SO‘ZI

*Xolmatov Dilshod Sattarjanovich,
Namangan davlat universiteti
Rektori v.v.b.*

Bugun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport hamda ta'lim-tarbiya tizimini yangi bosqichga ko'tarish, pedagog kadrlar tayyorlash sifatini ilg'or xalqaro standartlar asosida takomillashtirish va oliy pedagogik ta'limga qamrov darajasini oshirish borasida qator ijobiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda ijtimoiy sohaning asosi hisoblangan ta'lim tizimidagi o'zgarishlarni har birimiz bevosita ko'rib, mana shu jarayonlar ishtirokchisi sifatida faoliyat olib bormoqdamiz.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining o'tgan yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasiga doir qabul qilgan qator qaror va jismoniy tarbiya va ommaviy sportni tashkil etish va rivojlantirishning konseptual masalalarini belgilab berdi. Keyingi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, aholining sog'lom turmush tarzi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sportga zamonaviy yondashuv, sport moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, o'qituvchi-trenerlarni hamda professor-o'qituvchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash masalalariga ahamiyat qaratib kelinmoqda. "O'zbekiston – 2030" strategiyasining I yo'nalishi "Har bir insonga o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishi uchun munosib sharoitlarni yaratish" deb nomlangan bo'lib, uning 12-maqsadi "Barcha yo'nalishlarda innovasion faoliyatni keng joriy etish, ilmiy tadqiqotlarni va innovasion tashabbuslarni qo'llab-quvvatlash"ga qaratilgan. Aholining sog'lom turmush tarzi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sportga zamonaviy yondashuvida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari samaradorligini oshirish maqsadida 2024-yilning 25 – 26-iyun kunlari Namangan davlat universitetida "Aholining sog'lom turmush tarzi va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sportga zamonaviy yondashuv" mavzusida Respublika ilmiy-amaliy konferensiya o'tkazilmoqda.

Oliy ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sportning istiqbolli vazifalari o'zining dolzarbligi hamda amaliy ahamiyati bilan boshqa sohalardagi islohotlardan aslo qolishmaydi. Chunki ushbu sohadagi islohotlarni yanada keng ko'lamda davom ettirish davr talabidir. Xususan, jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlarini modernizatsiya qilish, kadrlarni maqsadli tayyorlashga tizimli yondashish, o'quv jarayoniga innovatsiyalarni joriy qilish mohiyatan ma'naviy va ilmiy tafakkur rivojida yangi bosqich bo'ldi. Bu esa ziyolilarimiz, jumladan, yosh mutaxassislarning dunyoqarashi va kayfiyatini o'zgartirib, ularning hayotga, o'z mehnati natijalariga bo'lgan ishonchini oshirdi.

Barchangizga kuch-quvvat, sog'lik-salomatlik, konferensiya ishiga esa muvaffaqiyat tilayman!

I-SHO‘BA.
AHOLINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY
TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHNING TASHKILIY,
ILMIY, METODIK ASOSLARI

СЕКЦИЯ 1.
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, НАУЧНЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ

SECTION 1.
ORGANIZATIONAL, SCIENTIFIC, METHODOICAL
FOUNDATIONS OF INCREASING THE LEVEL OF HEALTHY
LIFESTYLE AND PHYSICAL FITNESS OF THE POPULATION

SPORT MASHG‘ULOTLARI DAVRIDA FARMAKOLOGIK
VOSITALARDAN FOYDALANISH

Boltobayev S.A.,

*Namangan davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
kafedrasi professori, tibbiyot fanlari nomzodi*

Mirzayev S.,

*Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati
kafedrasi dotsenti, biologiya fanlari nomzodi*

To‘ychiboyev M.U.,

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Sport tibbiyoti va bioximiya kafedrasi professori, biologiya fanlari doktori*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, sportchilarning farmakologik vositalardan to‘laonli foydalanishi, hamda jismoniy mashqlar orqali asosiy funktsional tizim yordamida ularning gormonal statusini nazorat qilish yoritilgan.

Kalit so‘zlar: farmakologik vositalar, asosiy funktsional tizim, sportchilarning gormonal statusii, glikogen va glyukoza, energiya sarfi, uglevod-oqsil-lipid aralashmalari, antioksidantlar, energetik preparatlar.

Аннотация. Данная статья посвящено полноценному использованию фармакологических средств, а также контроля гормонального статуса на основной функциональной системе спортсменов посредством физических упражнений.

Ключевые слова: фармакологические средства, основная функциональная система, гормональный статус спортсменов, гликоген и глюкоза, энергозатраты, углеводно-белково-липидные смеси, антиоксиданты, энергетические препараты.

Annotation. This article is devoted to the full use of pharmacological agents, as well as control of hormonal status on the main functional system of athletes through physical exercise.

Keywords. *Pharmacological agents, basic functional system, hormonal status of athletes, glycogen and glucose, energy consumption, carbohydrate-protein-lipid mixtures, antioxidants, energy drugs.*

Farmakologik vositalardan foydalanish sport mashg'ulotlari davri, bosqichi, mikro va makrosikli bilan chambarchas bog'liq va shuning uchun o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Yillik tsikldagi sport mashg'ulotlari odatda musobaqadan so'ng o'tish (tiklanish) davri bilan boshlanadi.

Shundan so'ng asosiy tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichi boshlanadi, bu vaqtda sportchi umumiy jismoniy kuchi, tezligi va chidamliligini oshirishi kerak. So'ngra u yoki bu turdagi musobaqalarda (sakrash, yugurish, suzish, konkida uchish, biatlon otish, chang'ida uchish va kordinasion gimnastika) uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni takomillashtirish bilan ajralib turadigan maxsus jismoniy tarbiya boshlanadi. Figurali uchish, boksda musht bilan mashq qilish va hk. Tanlovdan oldin darhol rivojlangan ko'nikmalar yaxshilanadi va mustahkamlanadi. Raqobat paytida jismoniy va hissiy stress darajasi maksimal darajaga etadi. Ayni paytda murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifani bajarish uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish kerak.

Farmakologik qo'llab-quvvatlash sxemalarini ishlab chiqishda, sport samaradorligini cheklaydigan omillarni tuzatishni hisobga olish kerak. Bu rejimni soddalashtiradi va mavjud ko'rsatkichlar uchun ishlatiladigan dorilar sonini kamaytiradi. O'qitish jarayonining tsikliga qarab, farmakologik yordamning muayyan vazifalari ustunlik qiladi.

O'tish davrida asosiy vazifalar og'ir jismoniy ish natijasida tanada to'plangan toksinlardan xalos bo'lish, shuningdek, haddan tashqari kuchlanishni (tibbiy sabablarga ko'ra) bartaraf etishdir. Shu maqsadda vitaminlar va ularning komplekslari, makro va mikroelementlar, immunomodulyatorlar, antioksidantlar, enterosorbentlar va boshqa preparatlar qo'llaniladi.

Jiddiy jismoniy mashq bilan tayyorgarlik davrida (umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlari) asosiy e'tibor organizmdagi anabolik jarayonlar va immunitetni adaptogenlar, plastmassa preparatlari, immunomodulyatorlar, antioksidantlar, oqsil bilan boyitilgan oziq-ovqat yordamida mustahkamlash va qo'llab-quvvatlashga qaratiladi.

Raqobat davrida farmakologik qo'llab-quvvatlash vazifalari sportchining tanasida energiya omborini yaratish va o'z vaqtida to'ldirishga, erkin radikallar kontsentratsiyasining ko'payishiga qarshi kurashga, jarohatlar va kasalliklarning oldini olishga bo'ysunadi. Shuningdek, yuqori energiyali fosfatlar (kreatin preparatlari, ATP-LONG, neoton, esafosfin va boshqalar) hosil bo'lishiga ta'sir qiluvchi farmakologik vositalar va uglevodlarga boy parenteral oziqlanish (uglevodlar bilan to'yinganlik) ishlatiladi. Energiya zahirasini yaratish, shuningdek, bajarilgan ishning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, dietada yuqori uglevod yoki

lipid bilan to'yingan ovqatlar, shuningdek, biologik qiymati oshgan mahsulotlardan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Har qanday sportchining ko'rsatkichlarini oshiradigan universal biologik faol moddalar mavjud emas. Buning sababi shundaki, sport jismoniy mashqlar darajasi, bajarilgan ishning davomiyligi va kuchi, vazifaning aniqligi, diqqatni jamlash zarurati va boshqa ko'plab fazilatlar jihatidan sezilarli darajada farq qiladi, shuning uchun ishlab chiqilgan farmakologik qo'llab-quvvatlash sxemalarini individualizatsiya qilish sportchilarning biokimyoviy va gematologik gomeostazining asosiy parametrlarini o'rganishga asoslangan bo'lishi kerak. jins va yoshdagi farqlarni, ularning psixofizik xususiyatlarini hisobga olgan holda, shuningdek, sport bilan shug'ullanish bosqichi va davriga bog'liq.

Sport guruhlarining energiya ta'minotiga, yuklarning kuchiga va qondagi laktat darajasiga qarab, turli xil farmakologik yordam vositalaridan ham foydalanish mumkin.

Bugungi kunda ergogen yo'nalishdagi dopingga qarshi bo'lmagan farmakologik vositalardan foydalanishning universal sxemalari mavjud emas, ammo bunday sxemalarni yaratish bo'yicha umumiy yondashuvlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular sportchi oldida turgan vazifalar, tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va sportchi tanasining gomeostazining ob'ektiv ko'rsatkichlariga qarab individual bo'lishi kerak.

Sport faoliyati turlari bo'yicha yillik o'quv tsiklida individual farmakologik dasturlarni tayyorlash uchun tavsiya etilgan dorilarning taxminiy ro'yxatini tuzish zarur.

Bundan tashqari, bir nechta aralash sport turlari mavjud, bu yerda har xil ko'p turdagi tadbirlar, shu jumladan inson jismoniy faoliyatining sanab o'tilgan turlari qo'llaniladi. Tabiiyki, farmakologik qo'llab-quvvatlashning vazifalari sport turiga qarab sezilarli darajada va tubdan farq qiladi, shuni qo'shimcha qilish kerakki, shaxmat musobaqalarida intellektual shaklni tiklash va qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq ko'plab muammolar mavjud.

Sportchining ixtisoslashuvidan qat'i nazar, uning maxsus ko'rsatkichlarini saqlab qolish va oshirish yuqori sport natijalariga erishishning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Капилевич Л.В. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Томск, 2011.
2. Donald Mc Laren. James Morton. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. 2012.
3. To'ychiboyev M.U. Sport biokimyosi. Toshkent, 2012.
4. To'ychiboyev M.U. Bioximiya va sport bioximiyasi. Toshkent, 2015.
5. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности. Москва, 2016.
6. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J., Otamirzayev O.M. Yuqori biologik qiymatli ozuqa moddalari va ulardan foydalanish asoslari. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2023 йил 7-сон, 731 – 735 бетлар.

7. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J. Sport yuklamarini hisobga olgan holda biologik faol qo'shimchalardan foydalanish usullari. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2023 йил 2-сон, 560 – 563 бетлар.

© Boltobayev S.A., 2024

© Mirzayev S., 2024

© To'ychiboyev M.U., 2024

SPORT ISH QOBILIYATINI BELGILAYDIGAN OMILLAR

Boltobayev S.A.,

*Namangan davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
kafedrası professori, tibbiyot fanlari nomzodi*

Mirzayev S.,

*Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati
kafedrası dotsenti, biologiya fanlari nomzodi*

To'ychiboyev M.U.,

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Sport tibbiyoti va bioximiya kafedrası professori, biologiya fanlari doktori*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, Sportchilarning ish qobiliyatini oshirish vositalaridan to'laqonli foydalanish, hamda anaerob va aerob ish qobiliyatlari tushunchalari, Alaktat anaerob ish qobiliyati hamda Glikolitik anaerob ish qobiliyatlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Sportchilarning ish qobiliyatini oshirish vositalari, anaerob va aerob ish qobiliyatlari, Alaktat anaerob ish qobiliyati hamda Glikolitik anaerob ish qobiliyati, energetik preparatlar.

Аннотация. В этой статье основное внимание уделяется полному использованию инструментов повышения производительности спортсмена, а также концепциям анаэробной и аэробной производительности, лактатной производительности и гликолитической эффективности.

Ключевые слова: Средства для повышения работоспособности спортсменов, анаэробной и аэробной работоспособности, Алактатной анаэробной работоспособности и Гликолитической анаэробной работоспособности, энергетические препараты.

Annotation. This article focuses on the full use of athlete performance tools and the concepts of anaerobic and aerobic performance, lactate performance, and glycolytic efficiency.

Keywords: Means for increasing the performance of athletes, anaerobic and aerobic performance, Alactate anaerobic performance and Glycolytic anaerobic performance, energy preparations.

Sportchining ish qobiliyati – organizmning ayrim bir vaqt ichida ma'lum hajmdagi jismoniy yoki aqliy ishni bajarish qobiliyatidir. Ish qobiliyati – mana shunday o'zakki, sportchilarning barcha qolgan xususiyatlari unga terib qo'yilgan. Sportchining ish qobiliyatini oshirish – bu har qanday darajadagi mashqlanish mashg'ulotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Agar, sport ish qobiliyatini belgilaydigan asosiy omillarni ko'rib chiqsak, ko'pgina muhim omillar orasidan quyidagilarni ajratib olish mumkin:

- tezkorlik-kuchlilik sifatlarini rivojlanishi va harakatning nerv-muskul koordinatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari;
- organizmning bioenergetik (anaerob va aerob) imkoniyatlari;
- mashqlarni bajarish texnikasi;
- sport mashg'ulotlarini olib borish taktikasi;
- sportchilarni psixologik tayyorgarligi (motivatsiya, irodalilik sifatleri va h.k.).

Organizmning tezkorlik-kuchlilik sifatleri va bioenergetik imkoniyatlarini *potensiya (organizmning ichki imkoniyatlari)* omillari guruhiga kiritiladi. Texnika, taktika va sportchining psixologik tayyorgarligi sport turlarining ayni sharoitlarida potensiya omillarining amalga oshirish darajasini aniqlaydigan *unumdorlik omillari* guruhini tashkil qiladi. Masalan, mashqlarni bajarishda yuqori texnikani egallash harakatning har bir aktida yoki mashqlarning alohida elementlarini bajarishda organizmning ichki imkoniyatlaridan yanada unumliroq foydalanishga imkon beradi. Sport o'yinlarining (musobaqalarining) olib borishni takomillashgan taktikasi sport musobaqalarining davomida yoki ularning alohida epizodlarida tezkorlik-kuchlilik va bioenergetik potensiyalarini (ichki imkoniyatlarini) amalga oshirishga yaxshi imkon yaratadi.

Sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini belgilaydigan biokimyoviy omillar ichida, birinchi navbatda muskullarning qisqartiruvchi oqsillarini umumiy miqdori va fermentativ xususiyatlarini ko'rsatish mumkin. Masalan, qisqarayotgan muskulda rivojlanayotgan kuchlanishni katta-kichikligi miofibrillardagi aktin va miozin iplarining o'rtasida hosil bo'lgan ko'ndalang ko'priklarni soniga to'g'ri proporsional bo'ladi. Har bir sarkomerning doirasida aktinning umumiy miqdori qancha ko'p va miozin ipi uzunroq bo'lsa, ana shu ko'priklarning hosil bo'lish imkoniyati shuncha katta bo'ladi, binobarin, maksimal muskul kuchlanishining rivojlanishi yuqori bo'ladi.

Muskullarning qisqarishini maksimal tezligi miozin ATP-azasining nisbiy faolligi, ya'ni ATPning fermentative parchalanish tezligiga to'g'ri proporsional ravishda bog'langan bo'ladi. Miozin ATF-azasining faolligi turli muskul tolalarida keskin farqlanadi: oq tez qisqaradigan tolalarda qizil sekin qisqaradigan tolalarda giga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Har xil muskullarda tolalarning ana shu tiplari turli kombinatsiyada (nisbatda) bo'ladi. Tez va sekin qisqaradigan tolalarning proporsiyasini o'zgarishi muskullarning funksional xususiyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Mana shu tip tolalar hat xil motoneyronlar bilan ta'minlangan turli harakatlantiruvchi birliklar tarkibiga kirganligi sababli ular ishga har xil vaqtda kirishadi va tolalarning qisqarish tezligi ham har xil bo'ladi. Muskul tarkibida oq tez qisqaradigan muskul tolalarining foizi qancha ko'p bo'lsa, uning tezkorlik-kuchlilik xususiyatlari shuncha yuqori bo'ladi. Va, aksincha, muskul tarkibida qizil sekin qisqaradigan muskul tolalarining foizi qancha ko'p bo'lsa, uning uzoq vaqt davom etadigan ishlarni bajarish imkoniyati shuncha katta bo'ladi.

Odamning jismoniy ish qobiliyatini belgilaydigan eng muhim biokimyoviy omil uning organizmini bioenergetik imkoniyatlari hisoblanadi. Har qanday ish

energiya sarflashni talab etadi. Bu energiya esa odamning organizmida har xil intensivlik va davomiylikdagi muskul faoliyatida o'zaro nisbatlari bir xil bo'lgan anaerob va aerob yo'llar bilan sodir bo'ladigan biokimyoviy jarayonlarda hosil bo'ladi.

Sportchining muskul ish faoliyatini energetik tavsifi qulay bo'lishi maqsadida uning ish imkoniyatlarini aniqlaydigan omil sifatida organizmning *anaerob va aerob ish qobiliyatlari* tushunchasi qabul qilingan.

Aerob ish qobiliyati deyilganda ishlayotgan to'qimalarda kislorodni yetkazib berilishi va ishlatilishi (utilizatsiya qilinishi) kuchayishi bilan bir vaqtda boradigan hujayraning mitoxondriyalaridagi aerob jarayonlarning kuchayishi hisobiga ishni bajarish imkoniyatlari nazarda tutiladi. Aerob ish qobiliyati ayniqsa uzoq davom etadigan katta va mo'tadil quvvatli ishlarni bajarilganda namoyon bo'ladi.

Odamning anaerob ish qobiliyatini o'z navbatida *alaktat anaerob va glikolitik anaerob qobiliyatlarga* bo'lishadi.

Alaktat anaerob ish qobiliyati – bu asosan ATP-aza va kreatinkinaza reaksiyalarida energiyani o'zgartirish jarayonlari hisobiga ishni bajarish imkoniyatlari. Alaktat anaerob qobiliyat – bajarilish vaqti 15 – 20 sekunddan oshmaydigan qisqa muddatli, maksimal intensivlikdagi mashqlarni bajarganda namoyon bo'ladi.

Glikolitik anaerob ish qobiliyati deyilganda sut kislotasini to'planishi bilan boradigan ishda anaerob glikolizning kuchayish imkoniyati tushuniladi. U bajarilish vaqti 30 sekunddan to 2 – 3 minutgacha boradigan mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Bunday masjqlarni bajarganda glikoliz jarayonining tezligi o'zining eng yuqori darajasiga yetadi va qonda ko'p miqdorda sut kislotasi yig'iladi (to 2,5 g/l va ko'proq).

Yuqorida keltirilgan jismoniy ish qobiliyatining komponentlaridan har biri uchta biyokimyoviy kriteriyalar – quvvat, hajm va samaradorlik kriteriyalari bilan ifodalanadi.

Anaerob va aerob ish qobiliyatlarining ko'rsatkichlaridagi farqlar. Energiya o'zgartirishning anaerob va aerob jarayonlari quvvatlari bo'yicha bir-birlaridan keskin farq qiladi. Jumladan, alaktat anaerob jarayon (ya'ni kreatinkinaza reaksiyasi) davom etish vaqti 6 – 8 sekunddan oshmaydigan masqlarda o'zining maksimal energiya ishlab chiqarish tezligiga erishadi va yuqori malakali sportchilarda 3,6 kDj/kg.min tashkil qiladi.

Anaerob glikolitik jarayonda 30 sek atrofida davom etadigan mashqlarda energiya ishlab chiqarishning yuqori darajada kuchayishi kuzatiladi va 2,4 kDj/kg.min ga teng bo'ladi. Aerob jarayoning maksimal quvvatini bajarish vaqti 2 – 7 minutga teng bo'lgan mashqlarda kuzatiladi va yuqori malakali sportchilarda 1,2 kDj/kg.min ni tashkil etadi. Shunday qilib, agarda ana shu uchta energiya o'zgartirish bioenergetik jarayonlarining energiya ishlab chiqarish tezliklarining maksimal ko'rsatkichlarini o'zaro solishtirilganda aerob glikolitik va alaktat jarayonlarning nisbati 1:2:3 ko'rinishga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Капилевич Л.В. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Томск, 2011.
2. Donald Mc Laren. James Morton. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. 2012.
3. To'ychiboyev M.U. Sport biokimyosi. Toshkent, 2012.
4. To'ychiboyev M.U. Bioximiya va sport bioximiyasi. Toshkent, 2015.
5. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности. Москва, 2016.
6. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J., Otamirzayev O.M. Yuqori biologik qiymatli ozuqa moddalari va ulardan foydalanish asoslari. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2023 йил 7-сон, 731 – 735 бетлар.
7. Mirzayev S., Boltobayev S.A., Jahongirov Sh.J. Sport yuklamarini hisobga olgan holda biologik faol qo'shimchalardan foydalanish usullari. // Наманган давлат университети Илмий ахбороти 2023 йил 2-сон, 560 – 563 бетлар.

© Boltobayev S.A., 2024

© Mirzayev S., 2024

© To'ychiboyev M.U., 2024

**THE OPINIONS OF THINKERS ABOUT PHYSICAL EDUCATION AND
HEALTH LIFESTYLE**

Ismoilov Turabjon,

professor of NamSU

Ismoilov Ganisher,

doctor of philosophy student of UzSUPES

Annotation. In this article, the thoughts of thinkers on physical education and healthy lifestyle are explained in detail. Special attention was paid to the importance of physical exercises in being physically healthy.

Keywords: physical education, fitness, health, physical development, physical training, sports, healthy, strong, physical exercises, various games.

Аннотация. В этой статье подробно изложены мысли мыслителей о физическом воспитании и здоровом образе жизни. Особое внимание было уделено важности физических упражнений для поддержания физического здоровья.

Ключевые слова: физкультура, хорошее самочувствие, здоровье, физическое развитие, физическая культура, спорт, здоровый, сильный, физические упражнения, различные игры.

Annotatsiya. Ushbu maqolada mutafakkirlarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi to'grisidagi fikrlari batafsil yoritib berilgan. Jismonan sog'lom bo'lishda jismoniy mashqlarning ahamiyatiga ham alohida e'tibor berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport, sog'lom, baquvvat, jismoniy mashqlar, turli o'yinlar.

In our country, special attention is being paid to physical education and sports, among other fields.

The adoption of laws, decrees and decisions related to physical education and sports on the part of the leadership of our government, personally, by our president,

to regularly strengthen the health of the population of our republic, is of great importance [1; 2].

The adoption of the Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" was an important event in the socio-political, cultural and educational life of our country. This law created the legal basis for the development of physical education and sports in our country [1]. In addition, a number of other life-giving decisions made by the Cabinet of Ministers regarding the main directions of physical education and sports development are a solid foundation for the great work done for the future of our nation.

"Avesta", the holy book of Zoroastrian religion, created 3 thousand years ago, contains discussions, reflections and observations about many life problems. Concern for the purity of the offspring and the health of the offspring is one of them. In "Avesta", when advice is given on environmental protection, community, family, and personal hygiene, the factors of mental, physical, spiritual, and sexual health are also listed one by one, so that it is necessary to follow them. Your statutes are taught. In this book "To healthy, smart and cheerful children, to boys and girls who are brave, wise, who know different languages, Let there be applause for the boys who can see far, who can protect the country from calamities, and for the generations with pure intentions who can see a good future and a bright life with clear eyes.

Many evidences in the "Avesta" show that our ancient ancestors paid serious attention to the physical, mental and sexual education of children from infancy. In their opinion, young children should grow up in the open air, doing physical work.

In Avesta, the human body is divided into muscles, bones, skin, brain, nerves, body, veins and blood. The power of the body is divided into 5 parts, such as the soul, conscience, fluent (tan) perception and ancient (ancient) spirit. At Avesto, great attention is paid to keeping the land, water, floor, room, body, clothes, food clean and training children.

The opinions of the famous thinkers of the East, Abu Rayhan Beruni, Abu Nasr al-Farabi, Abu Ali ibn Sina, Pahlavon Mahmud, Zanriddin Muhammad Babir, Amir Temur, Alisher Navai about physical education, health, healthy lifestyle and hygiene are currently is relevant even now and has not lost its importance.

Abu Nasr Farabi (870 – 950) moral-philosophical observations about man and his psyche, thoughts about the health of the body "Thoughts of the inhabitants of an ideal city", "Philosophical questions and their answers", "Meanings of wisdom". It is described in a number of works such as "On the Meanings of Mind".

Abu Ali ibn Sina (980 – 1037) wrote a book called "Treatise on Cleanliness". It became the basis of Abu Ali ibn Sina's world-famous "Laws of Medicine".

The scientist has divided the treatise into the following 5 independent chapters: clean air; bathroom, food, physical activity; sleep and refreshment.

In the fourth chapter of his treatise, Ibn Sina wrote, "Physical training exercises should not be too long and tiresome in terms of level and number. They should not be too fast, otherwise they will seem long despite their short duration,

Also, these exercises should not be too empty, otherwise they will not seem like long exercises, very short to a person.

In a healthy lifestyle and health care, Abu Ali ibn Sina mainly emphasizes the need to pay attention to seven things: to these, to moderate the client; choosing foods to eat and drink; cleaning the body from waste; maintain proper structure; sufficient and good intake of air taken through the nose; pay attention to clothes; regulation of physical and mental movements [3].

Client elements are divided into 4: heat; coldness; scarcity and dryness. In general, the customer is divided into two:

The first is a true moderate client (unconditioned reflex), in which the client has a wide range of opposite moods.

In the second (conditioned reflex), the client is not completely in the middle between the opposite moods, but is more inclined to one of the two sides, i.e. coldness or heat, wetness or dryness, or both.

Focusing on the client's elements in disease prevention and recovery will yield good results.

Abu Ali ibn Sina's book "The Laws of Medicine" contains advice on the prevention and treatment of diseases, and views on the dependence of human health on environmental factors.

Ibn Sina considered raising a child on a hygienic basis from the first age to be the most important aspect of health care. In his opinion, it is necessary to pay attention to the restraint of the child's character. This is how to maintain the health of mind and body. In the general system of hygienic upbringing of the child, physical exercises and massage occupy a leading place. Abu Ali ibn Sina calls this treatment.

It can be seen from these that Ibn Sina theoretically substantiated the role and essence of physical training in human life already in the Middle Ages.

Pakhlavon Mahmud (1247 – 1326), a famous representative of Uzbek poetry of the 13th – 14th centuries, a famous ruboynavis poet, an ardent patriot, was also a great athlete of his time. He participated in national wrestling competitions, defeated all his opponents, and demanded the release of the slaves and captives he brought from Khorezm from the mayors of this place instead of prizes.

The great entrepreneur Amir Temur paid great attention to physical education. According to the "Temurnoma", Temur spent most of his time with his peers in physical exercises and military games during his teenage years. Timur himself and other participants of the games also became great military leaders after extensive physical training [4].

The great poet and thinker Alisher Navoi (1441 – 1501) promoted the ideas of physical education and sports in his works and described his characters as physically strong, energetic and beautiful people.

In Alisher Navoi's works "Khazayinul Maoniy", "Mahbubul Qulub" and other works, there are valuable comments about the morals, spirituality, attitude to people, talent and ability, physical strength of people.

In every epic of Navoi's "Khamisa", the complex situations of a person such as indomitable will, strong-willed qualities, courage, humanitarian feelings, bravery, agility, and strength are skillfully covered.

Thus, Eastern thinkers highly valued the role of physical education in strengthening and protecting children's health. They paid a lot of attention to the importance of fresh air, skin care, fitness, and exercise. They gave advice on the prevention and treatment of diseases.

The advice given by thinkers on nutrition, work, sleep, rest, health, healthy lifestyle, exercise and massage is still relevant today.

Such deep thoughts and teachings of thinkers about physical nature, healthy lifestyle and health have a great meaning and continue to be of great importance even today.

List of used literature

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015.04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.
3. Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисоалар). – Тошкент: А.Қодирий, 2000. – 208 б.
4. Алеуова Р.Ш. Амир Темурнинг маърифий-тарбиявий қарашлари. – Тошкент: Фан, 2006. – 70 б.

© *Ismoilov Turabjon, 2024*

© *Ismoilov Ganisher, 2024*

BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA FOYDALANILADIGAN JISMONIY MASHQLAR VA ULARNING TURLARI

Asqarov Fahritdin Alisherovich,
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri,
P.f.f.d. (PhD), v.b. professor
Tel: 93 671 77 76 asqarovfahridin85@gmail.com
Oripova Nigora Maxsutali qizi,
Erkin tadqiqotchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari, hamda, qoʻllanilish uslublari, predmetlariga nazariy tavsif berilgan.

Kalit soʻzlari: rekreatsiya, aqliy tarbiya, axloqiy tarbiya, harakat faolligi, jismoniy taʼlim, anabolism.

Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur

shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: "Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmoq kerak".

Jismoniy tarbiya nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim va tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy **rekreatsiya (tiklanish)**, jismoniy reabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarga ongli va ijodiy ravishda pedagogikaga oid manbalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz.

Jismoniy rivojlanish – bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ularga asoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlari-ning shakllanishi hamda o'zgarib borish jarayonidir. Tor ma'noda "jismoniy rivojlanish" organizmning antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lchami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng ma'noda esa jismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epchillik, chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi.

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o'lchov ko'rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to'liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda o'zaro uyg'un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmning biologik ishonchliligi, yuqori tarzda individual jismoniy qobiliyat asosida yetuklik

hamda mustahkam sogʻlik negizida uzoq umr koʻrish holatlarida namoyon boʻladi. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz taʼlim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy boʻgʻini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning boʻgʻini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda maʼnaviy qadriyatlarni oʻzida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sogʻlom turmush tarziga ega boʻlishi, jismonan barkamol boʻlib voyaga yetishi uchun zarur boʻladigan madaniyat koʻrinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning oʻziga xos xususiyati uning ijodiy asosga qurilganligidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini oʻzgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini “madaniyatlashtirish”ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana “madaniyati”ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi – psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun toʻlovdir. Bola tugʻilishidan boshlab uning **sotsiumda** rivojlanish erkinligi chegaralangan boʻladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni oʻrab turgan atrof – muhitga moslashtirish hamda uygʻunlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha boʻlib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bogʻlangandir.

Jismoniy tarbiya – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat koʻnikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yoʻnaltirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi boʻlib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qoʻshib, uning ruhiy, maʼnaviy, axloqiy taraqqiyotiga asos boʻladi. Shuningdek, insonlar orasidagi oʻzaro ijtimoiy munosabatlar, doʻstlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlama yetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga koʻmaklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi:

- oʻquvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;
- oʻquvchilar sogʻligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;
- oʻquvchilarning boʻlajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;
- oʻquvchilarga jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi, amaliyoti boʻyicha bilimlar bazasi shakllantiriladi;

Jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, oʻquv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya inson jismoniy xususiyatlari hamda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishning maqsadli yo'naltirilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat ko'nikma va malakalari darajasining dastur me'yoriy talablariga mos kelishi hisoblanadi.

Jismoniy ta'lim – maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko'nikma va malakalarini o'rganish, bolada tana refleksiya-sini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar – maxsus harakatlar tizimi bo'lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish uchun qo'llanilib, bolaning ma'naviy o'sishi va takomillashuviga yordam beradi. Bolalarning individual yoki jamoa o'zaro ta'sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma'naviy iroda sifatlarini shakllantirishning asosi bo'lgan axloqiy munosabatlar tajribasi bilan qurollantiradi.

Mashq atamasi – harakat faoliyatini bir necha marotaba takrorlanishini anglatadi.

Harakat faolligi – bola organizmining yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: “sarf qilib, ega bo'lamiz”ga bo'ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energetik qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funksional induksiya-sining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, bola o'zining to'liq fiziologik rivojlanishini ta'minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo'lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiyatizim orqali ijtimoiy yo'naltirilgan bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi bioijtimoiy holat kasb yetadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona, 2008.
2. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin – T.: «Ibn Sino», 1990.
3. F.A.Asqarov. Bolalar jismoniy tarbiyasi. O'quv qo'llanma. Namangan, 2022. – 66 – 71-betlar.
4. A.F.Alisherovich – Miasto Przyszłości, 2024
5. Alisher o'g'li, A.M. (2024). UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINI O'RGANILGANLIGI. *Miasto Przyszłości*, 44, 543-549.
6. Adi, S. (2024). Perspektif Pendidikan Jasmani Kontemporer: Tradisional Vs Modern. *SEHAT DAN BUGAR MELALUI PENDIDIKAN JASMANI*, 43.

© Asqarov Fahritdin Alisherovich, 2024

© Oripova Nigora Maxsutali qizi, 2024

SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA CHINIQISH MUOLAJALARINI AHAMIYATI

Boyboboev B.G‘.,

dots., p.f.n.,

Juraev B., Erkinova R.,

Namangan davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqola sog‘lom turmush tarzi haqida bo‘lib, inson hayotida chiniqish muolajalarining turlari, ahamiyati va usullari haqida ma‘lumotlar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, chiniqish, quyosh, suv, havo, muolaja, iqlim, harorat, cho‘milish, muntazam.*

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi ilg‘or tajribalarni professional darajada anglash mashg‘ulotlarini boshqarishning ilmiy-metodik asoslarini yanada rivojlantirishni davr taqozo etmoqda.

O‘sib kelayotgan yosh avlodi xar tomonlama yetuk barkomol tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari, yoshlarni mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashda, bilim, hayotiy zarur xarakat kunikma va malakalarini egallashi, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va jismoniy sifatlarning rivojlantirishda jismoniy tarbiya tizimining moddiy, ilmiy, iktisodiy, dasturiy me‘yoriy va metodik asoslarini takomillashtirishda ilmiy izlanishlar va yangicha yondoshuvlar dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi – insonni sog‘ligini saqlash va mustahkamlash dagi eng muhim omillardan biri bo‘lib jamiyatda uning o‘rni beqiyosdir. Sog‘lom turmush tarzi kishilarning kundalik faoliyatiga bog‘liq bo‘lib, oqilona kun tartib, harakat faolligi, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, jismoniy tarbiya va chiniqish bilan shug‘ullanish hayot tarziga aylantirish katta ahamiyatga ega.

Aholining turli qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishida jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlari muxim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiyaning maksad va vazifalari, uslublari, tamoyillari, mashg‘ulot shakllari va vositalari o‘ta muhim bo‘lib, ta‘lim tashkilotlarida, yashash joylarda, ishlab chiqarish korxonalarida, oilada samarali qo‘llanilmokda.

Barkamol inson tarbiyasida jismoniy tarbiyaning beqiyos vosita ekanligini jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti va boshqa fanlardan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalarida o‘z isbotini topmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport umuminsoniy qadriyat ma‘nosida sog‘lom turmush tarzi uchun xizmat qiladi, yoshlarni zararli odatlardan chalg‘itadi. Jismoniy tarbiya vositalari orqali zararli odatlarga, axloqsizlikka qarshi tura olish, o‘z-o‘zini tarbiyalash, shaxs sifatida o‘zini rivojlantirish masalalarini mohirona hal qilish, o‘zining jismoniy-ma‘naviy imkoniyatlarini oqilona anglashga yordam beradi.

Ilmiy ma‘lumotlarga ko‘ra sog‘lom turmush tarzi quyidagi omillarga bog‘liq:

- turmush tarziga – 50%
- irsiy belgilarga – 20%

- tashqi muhit, tabiiy sharoitlarga – 20%

- sog'liqni saqlash xizmatiga – 10%

Muntazam o'tkaziladigan chiniqtirish ko'pgina kasalliklarning oldini olish, yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi. Neyrogumoral mexanizmlarni quyosh, havo, suv va sovuq ta'sirida mashq qildirishning maxsus tizimi inson organizmining qulay rejimda faoliyat ko'rsatishi uchun imkon beradi. Chiniqtirishni istalgan yoshda boshlash mumkin, lekin u qanchalik erta boshlansa, organizm shunchalik sog'lom bo'ladi. Chiniqishga kirishishdan avval shifokor bilan maslaxatlashib, chiniqtiruvchi tadbirlar shakli va ulaning me'yor belgilanadi.

Muntazamlilik, asta-sekinlik, individual xususiyatlarini xisobga olish, vositalar va shakllarni xilma-xilligi, faol tartib, o'zini-o'zini nazorat qilish-chiniqishning asosiy gigienik tamoyilidir. Chiniqtirish tadbirlari xar bir mashg'ulotga kiritiladi va xar kuni uyda o'tkaziladi.

Chiniqtirish nazariy, umumiy jismoniy tayyorgarlik, suzish, tabiiy omillar bilan chiniqtirish, turistik sayoxatlar, Alpomish va Barchinoy maxsus testlarini topshirish musobaqalari o'quv ishining asosiy shakllari bo'lishi kerak. O'zini-o'zini nazorat qilish kundaligini tutish g'oyat muhimdir.

Xavoda chiniqishni butun yil davomida: yozda-ochiq xavoda, qishda-xonada o'tkazish mumkin. Chiniqishning yoz oylarida boshlash maqquroq, chunki organizm sovuqqa asta-sekin o'rganib boradi. Ertalabki badantarbiya ochiq xavoda, deraza yoki fortochkani ochib uxlash, xar qanday ob-xavodagi kundalik sayrlar xavoda chiniqishning eng yaxshi usullaridir.

Chiniqtirish tadbirlarini (xavo va quyoshli vannalar) ovqatdan keyin kamida 1 – 1,5 soat o'tgandan keyin va ovqatga kamida 30 daqiqa qolganda qabul qilish mumkin. Dastlabki xavo vannalarini xarorat – +20 gradus bo'lganda 20 – 30 daqiqadan qabul qilinadi. Kiyim-trusi yoki cho'milganda kiyiladigan kiyim. Organizm sovuq xavoga odatlanganidan keyin harorat +5 – +10 gradus bo'lganda 15 – 20 daqiqa xavo vannalari qabul qilishga o'tish mumkin. Yaxshi chiniqqan kishilar 0 dan past darajadagi xaroratdan foydalanadilar. Xarorat past bo'lgan paytda xavo vannasini qabul qilmaslik kerak. Xavo vannalaridan keyin dushda cho'milish, badanni xo'l sochiq bilan artish tavsiya etiladi.

Quyoshda chiniqish organizmning ultrobinafsha nurlari ta'siriga chidamliligini rivojlantiradi. Quyosh vannalari xam jismoniy mashqlar bilan o'yin, yurish bilan qo'shib olib boorish, iloji boricha daryo va ko'llar soxilida o'tkazish kerak. Issiq iqlim shaoritida bu maqsadlar uchun ertalab yoki kech payt maqqul.

Birinchi quyosh vannasi 3 – 5 daqiqadan oshmasligi kerak, keyin uning muddati asta-sekin ko'paytirib boriladi (xar kuni 3 – 5 daqiqadan) va 1 soatga yetkaziladi. Chiniqayotganda gavdaning xolatini o'zgartirib turish, yaxshisi xarakatda bo'lish va quyosh vannasidan keyin soyada 15 – 20 daqiqa dam olish kerak. Juda qattiq terlab ketishdan asrash, boshni esa poxol shlyapa yoki soyabon bilan ximoya qilish kerak. Boshga sochiq yoki ro'mol o'rash terning parlanishini va boshning sovishini qiyinlashtiradi. Uzoq davom etgan quyosh vannasidan keyin suv muolaja o'tkazish, keyin esa 15 – 20 daqiqa soyada bo'lish lozim.

Quyosh vannalaridan to'g'ri foydalanganda umumiy xolat va kayfiyat yaxshilanadi. Xaddan tashqari terlab, yurak urishi tezlashsa, bosh og'rig'i, ko'ngil aynish, bosh aylanish kabi xolatlar paydo bo'lsa, shifokorga murojaat qilish kerak. Quyosh radiatsiyasi inson organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi kuchli omil ekanligini va uni suisteomol qilish xavfli ekanligini unutmaslik kerak. Xarorat bir xil bo'lgan paytda organizm suvga xavodagidan bir necha barobar ko'p issiqlik beradi. Shuning uchun suv muolajalari (badanni xo'llab artish, ustidan suv quyish, dushda cho'milish, suzish) chiniqishning xavo-quyosh vannalaridan kura ancha kuchli omillardir, badanni xo'llab artish uyqudan keyin yoki ertalab suvda xo'llangan va biroz siqib tashlangan sochiq bilan o'tkaziladi. Muolaja 25 – 30 daqiqa asta-sekin ikki daqiqaga o'tkaziladi. Badanni xo'llab artgandan keyin u quruq paxmoq sochiq bilan obdon ishqalanadi. Shundan keyin kiyinib, bir necha daqiqa xonada yurish kerak.

Dush bilan chiniqishni yilning istalgan paytida eng yaxshisi ertalabki paytlari 20 – 25 daqiqadan boshlab ikki daqiqaga yetkazish mumkin. Kuchli jismoniy yuklamadan keyin darxol dush qabul qilish kerak emas, chunki uning mexanik ta'siri juda kuchli bo'ladi.

Dengiz va daryolarda cho'milish – chiniqishning samarali shakllaridan biridir, lekin suvning xarorati +18 gradusdan past bo'lmasligi kerak. Cho'milish muddati xam asta-sekin ko'paytirib boriladi.

Cho'milishning quyidagi qoidalariga rioya etiladi:

- notanish joydagi suvda tushib xam, kalla tashlab xam bo'lmaydi;
- ertalabki yengil nonushtadan keyin yarim soat o'tgach yoki ovqatdan keyin 1 – 1,5 soat o'tgandan keyin cho'milish mumkin;
- cho'milish oldidan badanning butunlay sovlashiga yo'l qo'yib bo'lmaydi, shabada esib turgan bo'lsa, suvdan chiqishda chaqqonlik bilan bir necha gimnastik mashq bajarish kerak;
- titrashning dastlabki belgilari paydo bo'lishi bilan darxol suvdan chiqish kerak. Suvdan chiqqach sochiq bilan artinish, bir necha gimnastik mashqni bajarish, biroz sayr qilish lozim.

Bu cho'milish paytida yo'qotilgan issiqni tiklashga yordam beradi. Sovuq suv bilan chiniqishda ancha sovuq yuklamalarda o'tish asta-sekinlik va e'tiyotkorlik bilan amalga oshiriladi. Suv muolajalari 1,5 – 2 daqiqadan oshmasligi kerak. Taxminan har 3 – 4 kunda suvning xarorati 1 gradusga pasaytirilishi kerak. Tez-tez shamollaydigan va sovuqqa odatlanganlar badanni xo'llab artishi va ustidan suv quyishi 0,5 daqiqadan boshlab, muolaja vaqtini asta-sekin (taxminan 2 oydan keyin) 1,5 – 2 daqiqaga yetkazishlari mumkin. Sovuq bilan chiniqtirish ochiq xavoda, eng yaxshisi ertalabki vaqtda o'tkaziladigan 5 daqiqa badan tarbiyadan boshlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т.: Ўзбекистон. 2017 й.
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Дарслик, (1 – 2-жилд) / Тошкент / «НАВРЎЗ» нашриёти, 2017-18. – 392 б.

3. Бойбобоев Б.Г. Дозирование нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11 – 14 лет.: автореф. дисс. к.п.н. – Т., 1999. – 16 стр.

4. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи // Учебное пособие. – Ташкент, 1994. – С. 48.

5. Мадаминов Б.Ш. Соғлом турмуш тарзи кадриятларини шакллантиришда бўш вақт ва спортга эътибор // Innovations and modern pedagogical technologies in the education system. – 2020. – С. 179.

© *Boyboboev B.G.*, 2024

© *Juraev B.*, 2024

© *Erkinova R.*, 2024

MUSTAQIL SHUG'ULLANISHDA BADANTARBIYA MASHG'ULOTLARI

Boyboboev B.G.,

dots., p.f.n.

G'ulomov O.,

mustaqil izlanuvchi

Mirzamaxmudova D.,

Namangan davlat universiteti talabasi

Aliyev Z.R.,

Nam.v. YKSTISM dir.o'rinbosari

Annotatsiya. *Sog'lom turmush tarziga amal qilishda, mustaqil eralabki badantarbiya mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, xaftalik xarakat rejmi xaqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush, mustaqil mashg'ulot, badan tarbiya, ommaviy sport.*

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda mardlik, Vatanparvarlik va Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, axoli orasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi ilg'or tajribalarni professional darajada anglash mashg'ulotlarini boshqarishning ilmiy-metodik asoslarini yanada rivojlantirishni davr taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligi va uning ilmiy uslubiy asoslari T.S.Usmonxodjaev, Sh.X.Xankeldiev, A.Abdullaev, D.D.Sharipova, R.S.Salomov, E.A.Koshbaxtiyev, J.A.Akramov, K.D.Yarashev va boshqalar tomonidan ko'rib chiqilgan.

X – XI sinf jismoniy tarbiya dasturi o'quvchilarni bilim, ko'nikma va malakalarni egallash va mustaqil xayotda qo'llay bilishga yunaltirilgan. Mustaqil bajarish uchun mashqlar va topshiriqlarni o'quvchilar jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'zlashtiradi. Ularning mazmun-mohiyati bilim harakat ko'nikma va malakalarini egallashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy

tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish ko‘nikma va malakalarni shakllantirish o‘quvchilarni sinfdan va maktabdan tashqari to‘garaklarda, maxallalarda, oilada shug‘ullanish amalga oshirilishi lozim.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha mashqlarni mustaqil ravishda yaxshi o‘zlashtirish uchun o‘quvchilarning o‘zlari ertalabki badantarbiya va harakatli o‘yinlar bilan oilaviy shug‘ullanish tashkil etiladi.

Ommaviy sport bilan mustaqil ravishda shug‘ullanish uchun ota-onalar, mutasaddi tashkilotlar, pedagoglar, hoimiylar bir bo‘lib sharoit yaratib, maktab bilan oila va mahalla hamkorligida tashkil etsa yaxshi samara beradi.

Ertalabki badan tarbiya jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining eng ommaviy shakllaridan biridir. U aholining turli qatlamini qamrab olgan. Fiziologiya va pedagogika sohasidagi olimlarning isbotlashicha ertalabki badan tarbiya odamni tetiklashtirib, ishga tez kirishishga, uning samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ta‘minlaydi. Kundalik ertalabki badantarbiya o‘quvchilarni muntazam jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishdagi birinchi qadamlari hisoblanadi. Badantarbiya har qanday sharoitda va faslda zaruriy jismoniy tarbiyada mashg‘ulot shakli hisoblanadi. Bunday mashg‘ulotlarni ochiq havoda 15 – 30 daqiqa bajarish esa samarador bo‘ladi. Dam olish kunlari badantarbiya mashg‘ulotlarining hajmini ko‘paytirib mashg‘ulot darajasiga olib chiqish mumkin.

Ertalabki badantarbiyani ochiq havoda bajarish uchun maxsus kiyim, agar havo sovuq bo‘lsa issiqroq bosh kiyim kerak bo‘ladi. Mashg‘ulot 7 – 8 daqiqa va undan ko‘p bo‘lgan mashqlar majmuasidan iborat bo‘ladi. U ko‘proq yurishdan yoki yugurishdan boshlanadi.

Pedagog tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, eng avvalo gavdani tiklaydigan mashqlar bajariladi. U chuqur nafas olish va chiqarish bilan kuzatiladi. Bu mashq uyqudan keyin tabiiy ehtiyojni qondiradi va qon aylanishni yaxshilaydi. Mashq 5 – 8 marta qaytariladi. Keyin pastki mushaklar uchun mashqlar bajariladi. Bu yassi oyoqlikdan ham saqllovchi harakatlar hisoblanadi: tovonda o‘tirib-turish, oyoqlarni bukish, aylanma harakatlar bajariladi.

Keyingi 2 – 3 mashq yelkani rivojlantirishga qaratiladi: qo‘llarni aylantirish, belni aylantirish, erkin yoki diqqat bilan, sekin yoki tez, ikki qo‘l bilan bir vaqtning o‘zida yoki bittadan bajariladi. Gavdani tikligiga e‘tibor berib, har bir mashq 6 – 8 marta qaytariladi.

Navbatdagi mashq 2 – 3 ta murakkablashtirilib boriladi. Gavda, yelka ishlashi lozim. Xar bir mashq 6 – 8 marta takrorlanadi: yugurish, tez yurish, arg‘imchoq bilan sakrash mashqlar bajariladi. Asta sekin tik holatga o‘tib nafas olish mashqlari, yurish, yugurish mashqlari bajariladi.

Mashqlarning hajmi va shiddati odamning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘ligiga qarab belgilanadi. Agar ertalabki badantarbiya 2 – 3 oy muntazam bajarilsa, jismoniy yuklamani oshirish, mashqlarni murakkablashtirish, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikni o‘stiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin.

**I-SHO'BA. AHOLINING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHNING
TASHKILIY, ILMIY, METODIK ASOSLARI**

Ertalabki badantarbiyada mashg'ulotlarida gimnastik tayoqchalari, arg'im-choq, gantel, espander va boshqalardan foydalanish mumkin.

Ertalabki badantarbiya mashqlaridan so'ng chiniqish muolajalarini bajarish ulardan to'g'ri foydalanish nafaqat gigienik ahamiyatga, balki odatda kasalliklarga moyillikdan saqlaydi.

Ilm-fan, texnologiya va innovatsiyalarning rivojlanishi, ishlab chiqarishdagi yangi innovatsion va nonotexnologiyalar, maishiy hayotdagi o'zgarishlar insonlarni xarakatga bo'lgan extiyojini oshirmokda. Ilmiy manbalarga ko'ra turli yoshdagi kishilarga sog'lomlashtirish maqsadida quyidagi xajmda haftalik xarakat faolligi tavsiya etiladi.

1-jadval

Xarakat hajmi

	Tashkilotlar	Hajmi (soat)
1.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari	21 – 28
2.	Umumta'lim maktab o'quvchilari	14 – 21
3.	O'rta maxsus ta'lim tashkiloti talabalari	10 – 14
4.	Oliy o'quv yurti talabalari	10 – 14
5.	Korxona va muassasa xodimlari	6 – 10

Xarakatga bo'lgan extiyojni qondirishda oilaviy mashg'ulotlar ochiq xavoda, hovlilarda, bog'larda, dala xovlilarda, sport maydonchalari va stadionlarda bajarilsa sog'lomlashtiruvchi omili yanada oshadi. Mashg'ulotning davom etishi organizmni sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, o'zini xis etishiga bog'liq xolda davom etadi.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning samaradorligi yoshiga va sog'liq xolatiga bog'liq holda mashg'ulotlarda yuklamalar berish jarayonida yurak qon tomir urishi daqiqada 100 martadan 170 – 180 martagacha urishida mashg'ulotni boshqarish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т.: Ўзбекистон. 2017-yil.
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Дарслик, (1 – 2-жилд) / Тошкент / «НАВРЎЗ» нашриёти, 2017-18. – 392 б.
3. Бойбобоев Б.Г. Дозирование нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11 – 14 лет.: автореф. дисс. к.п.н. – Т., 1999. – 16 стр.
4. Мадаминов Б.Ш. Соғлом турмуш тарзи қадриятларини шакллантиришда бўш вақт ва спортга эътибор // Innovations and modern pedagogical technologies in the education system. – 2020. – С. 179.

© *Boyboboev B.G.*, 2024

© *G'ulomov O.*, 2024

© *Mirzamaxmudova D.*, 2024

© *Aliyev Z.R.*, 2024

KUCH SIFATINI TARBIYALASHNING USULLARI VA AMALIY TAVSIYALAR

*Abdullayev Nuriddin Mashrabboyevich,
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası v.b. dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada kuch sifatini rivojlantirishning samarador usullari va bajarish tartiblari keltirilgan.

Kalit soʻzlar: dinamik kuch, sitatik kuch, chastota, espander, individ, absolyut, portlash, depsinish.

Tarixan mavjud boʻlgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana boʻgʻinlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor deb baho berganlar. Bu sifatlar oʻlchovga ega, uning koʻrsatkichlari jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari deb ataladi va koʻrsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi.

Har qaysi individ tashqi taʼsir yoki qarshilikni yengish uchun oʻz jismidagi maʼlum sifatni namoyon qiladi. Tashqi taʼsirga qarshi muskul zoʻriqishi orqal harakat faoliyati – shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shugʻullanuvchi mashgʻulot paytida oʻz tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), oʻz tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, koʻtarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing oʻzi, yoki uni bilagiga tashqi kuch taʼsir etishi bilan uning statitik holatini buzib oʻz gavdasini olding holatini ushlab turishga urinadi.

Kuch qobiliyatlarining turlari – muskul zoʻriqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon boʻladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari va tezlik kuchi hisobiga sodir boʻladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qoʻllaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi debham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng koʻp darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon boʻladi.

Muskulning oʻta zoʻriqishini optimal yoʻnalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yoʻnalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zoʻr berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz boʻladi, nayza moʻljallangan trayektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing ogʻishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan soʻng startdan chiqishning samarasi turlicha boʻladi. Hisoblashlar koʻrsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizont al yoʻnalishi samaradorligi 55,62 dan oshmas ekan.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligida e'tiborga olinadi. Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

Individning o'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish).

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида таъкил этишининг дидактик асослар. Дис. канд. номзоди. Тошкент: ЎзПФТИ. – 2006.
2. Alisher o'g'li, A.M. (2024). UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINI O'RGANILGANLIGI. *Miasto Przyszłości*, 44, 543-549.
3. F.A.Asqarov Jismoniy ctarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Namangan, 2023. 347-bet.
4. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис. канд. номзоди. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 1995. 65 – 66 б.
5. F.A.Asqarov, S.S.Qambarov, N.R.Ummatov – Theoretical & Applied Science, 2020.

© *Abdullayev Nuriddin Mashrabboyevich*, 2024

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING ROTSIONAL OVQATLANISH BIOKIMYOVIY ASOSLARI

Turg'unov A.,

*Namangan davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada, ratsional balanslashtirilgan ovqatlanishning biokimyoviy asoslari hamda ovqatlanish omillari yordamida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarining tezlashtirishning biokimyoviy yo'llarini aniqlash.

Kalit so'zlar: ratsional balanslashtirilgan ovqatlanish, ovqatlanishning almashinmaydigan omillari, oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar, mineral moddalar, kkal, ozuqa tolalari, asosiy ozuqa moddalari, tiklanish, glyutamin kislotasi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentimiz tomonidan respublikamizda ommaviy sportning sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6017-son va "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va oillmaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonla.

Ovqatlanishni asosiy zamonaviy konsepsiyalaridan biri ratsional balanslashtirilgan ovqatlanish nazariyasidir. Bu nazariyaning asosida faqat organizmni energiya bilan adekvat ta'minlash zaruriyatigina emas, balki uning normal hayot faoliyatini ta'minlash uchun asosiy ozuqamoddalari va ozuqalarning boshqa muxim elementlari o'rtasidagi nisbatni saqlash tushunchasi yotadi. Ovqatlanishda hal qiluvchi rol shunday moddalarga tegishliki, ular odam organizmida boshqa birikmalardan sintezlana olmaydi. Ularga 40 dan oshiqroq moddalar – anorganik ionlar (elementlar), vitaminlar, almashinmaydigan aminokislotalar, to'yinmagan moy kislotalari va kofermentlarning tarkibiga kiradigan yoki o'zi kofermentlik vazifasini bajaradigan bazi bir biologik faol moddalar kiradi. Ushbu moddalar **ovqatlanishning almashinmaydigan omillari** nomi bilan yuritiladi.

Ratsional balanslashtirilgan ovqatlanish ikkita asosiy vazifani ko'zlaydi:

- organizmni hayot faoliyati jarayonida doimo sarflanadigan energiya bilan ta'minlash;

- hujayra va to'qimalarning strukturalarini tuzish va doimo yangilab turish uchun kerak bo'lgan plastik (qurilish) moddalar bilan organizmni ta'minlash.

Lekin sportchilarning ovqatlanishi organizmni energiya manbasi, plastik materiallar, vitaminlar, mineral moddalar bilan ta'minlashdan tashqari, yana mahsus vazifalarni ham, ya'ni ish qobiliyatini oshirish, toliqishni boshlanishini uzoqlashtirish (orqaga surish) va katta jismoniy yuklamalardan keyin tiklanish davrini tezlatishlarni bajaradi.

To'la qiymatli ratsion tarkibiga ozuqa moddalarning beshta sinfi kirishi kerak va ularning har bir moddasi ma'lum rolni o'ynaydi va qat'iy ma'lum o'zaro nisbatda bo'ladi.

Ovqatlanish omillari yordamida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarining tezlashtirishning biokimyoviy yo'llari.

Sportchining ovqatlanishi faqat hayot faoliyati uchun normal sharoit yaratibgina qolmasdan, balki sport ish qobiliyatini oshirish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, katta hajm va yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarga organizmni moslashtirish kabi o'ziga xos funksiyalarni bajarishi lozim.

Agar muskul oqsillarini sintezini tezlashtirish va muskullarning massasini oshirish, demak muskul kuchini ko'paytirish uchun ozuqa mahsulotlaridan foydalanish imkoniyatlarini ko'rib chiqsak, u holda muskul oqsillarining biosintezini va almashinuvini kuchaytirish uchun aminokislotalar tarkibi bo'yicha yaxshi balanstirilgan oqsilli ovqat **B.A.Rogozkin** va hammualliflari taklif qilgan tavsiyani bajarish kerak bo'ladi. Bu tavsiyaning asosiy mohiyati quyidagilardan iborat:

- sportchi organizmining energiyaga bo'lgan ehtiyoji energiya sarfini hisobga olgan holda oqsil tabiatli bo'lmagan manbalar (uglevodlar, yog'lar) bilan to'la qondirilishi kerak;

- ozuqa o'zining tarkibida oshirilgan miqdordagi (**15 – 30% ga**) to'la qiymatli, tez hazm bo'ladigan, asosan hayvonlarning (go'sht, baliq, sut, tuxum) va turli manbalarining oqsillarini tutishi kerak;

- oqsillarga boy ovqatlarni iste'mol qilish soni kuniga **5 martadan** kam bo'lmasligi kerak;

- ozuqaning oqsil kamponentlarini hazm bo'lishi uchun optimal sharoit yaratish kerak. Masalan, mashqlanishni tugashi bilan go'shtni sabzavotli garnir bilan, maxsus oqsilli preparatlarni mashiqlanishlar oralig'idagi tanafuslar vaqtida maydalangan holda iste'mol qilish kerak;

- oqsillarning biosintezini kuchaytiradigan va muskul massasini oshiradigan vitaminlarni (**B₁, B₂, B₆, C, PP**) iste'mol qilishni ko'paytirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.
2. Donald McLaren. James Morton. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. 2012.
3. Avdeeva L.V. pod red. Severin E.S. Bioximiya. GEOTAR-MED, 2013.
4. To'ychiboev M.U. Bioximiya va sport bioximiyasi. Toshkent, 2015.
5. To'ychiboev M.U., Ziyamuhamedova S.A. Sportchilar ovqatlanishining.

© **Turg'unov A., 2024**

KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Mamatov Ulug'bek Ergashalievich,

Farg'ona davlat universiteti,

Sport faoliyati kafedrası

Тел: +998905347376.

E-mail: mamatov_ulugbek@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilar mahoratini oshirish, texnik tayyorgarligini yuqori darajada takomillashtirish, charchoq sifatlari, charchoqning organizm funksional xolatiga ta'siri, jismoniy chiniqishning xarakatli o'yinlarga bog'liqligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: chiniqish, yuklama, dzyudo, statik nagruzka, ish qobiliyati.

Аннотация. В данной статье речь пойдет о повышении мастерства борцов, о высоком уровне совершенствования их технической подготовки, об усталостных качествах, о влиянии усталости на функциональное состояние организма, о зависимости физической нагрузки от подвижных игр.

Ключевые слова: напряжение, нагрузка, дзюдо, статическая нагрузка, работоспособность.

Annotation. this article talks about improving the skills of wrestlers, improving their technical training at a high level, about the qualities of fatigue, about the effect of fatigue on the functional state of the body, about the dependence of physical conditioning on sedentary games.

Keywords: tempering, loading, judo, static nagruzka, working ability.

Introduction. Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin-asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak-qon-tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funkstional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Funkstional imkoniyat dairasida yoki navbatma-navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qollash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Methods. Mamlakatimiz miqiyosida, yosh dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslanib berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillari, tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me'yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu trenirovka nagruzkalari me'yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog'liq. Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funkstiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning dzyudo turlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan extijojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi. Malakali dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar.

Tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarini zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini takidlab o'tilgan. Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarni jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashni yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali dzyudochilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rinni egallar ekan. Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchini tayyorgarligiga ijobiy ta'sir e'tadi. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Jismoniy sifati hal qiluvchi muhim man'ba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir; dzyudoda esa mazkur sifat

hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi.

Research Methodology. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra dzyudo bo'yicha Jahon, Olimpiya, Yevro'pa, Osiyo, va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishishgan aksariyat dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Dzyudo turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa dzyudoga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Sportning yakka dzyudo turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun dzyudochi maxsus texnik mashqlami uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlami (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) sumnkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Dzyudochilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan dzyudochi "most" holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirana ijra etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulot evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yuqolib ketishi yoki susayishi mumkin. Dzyudoda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kech bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatarga bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki yoki keskin tareda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'n jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovkavi jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli dzyudochilarni tayyorlash garovidir Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'ratish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifati ichida eng e'tiboriysi sakravchanlik va sakrash chidamkorligidir Aynan shu sifatlar aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'siri ko'rsatadi. Lekin, bunday xulosadan voleybolchi uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib

chiqishi mumkin emas. Aksincha, tez harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushilmasdan uzoq vaqt malakalami samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rin turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlar sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir. Tezkor kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatning zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida takidlab o'tilgan. Jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Conclusion/Recommendations. Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emostional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funkstional yuklamalarga tayyorlanib boradi. Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivoltantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 – 12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Mamatov, U.E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. *Экономика и социум*, (12), 78-79.
2. Tulanovich, Y.T., Madaminovich, D.E., & Baxodirovna, X.B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
3. Bahodirovna, X.B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
4. Bahodirovna, X.B., & Ilxomjonovich, I.I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
5. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.

© Mamatov Ulug'bek Ergashalievich, 2024

BASKETBOLCHI QIZLARNING HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK HARAKATLARINI MASHG'ULOTLARDA MUSOBAQA USULI ORQALI RIVOJLANTIRISH

Abdullayev Ismoiljon Ibroximovich,
Namangan davlat univerisiteti
jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
E-mail: ismoila788@gmail.com

Annotatsiya. Basketbolchi qizlarni tayyorlash jarayoni va uning muhim tamoni bo'lgan hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda musobaqa usulining ta'siri haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlari, Musobaqa usuli, Jismoniy tayyorgarlik, Himoya taktikasi, Hujum taktiksi.

Аннотация. Теоретическая информация и практические рекомендации по процессу подготовки девушек-баскетболистов и влиянию метода соревнований на развитие наступательной и оборонительной тактики, что является важным его аспектом.

Ключевые слова: Спортивная тренировка, соревновательная методика, физическая подготовка, защитная тактика, наступательная тактика

Annotation. Theoretical information and practical recommendations are presented about the process of training of basketball girls and the impact of the competition method on the development of offensive and defensive tactics, which is an important part of it.

Key words: Sports training, Competition method, Physical training, Defense tactics, Attack tactics.

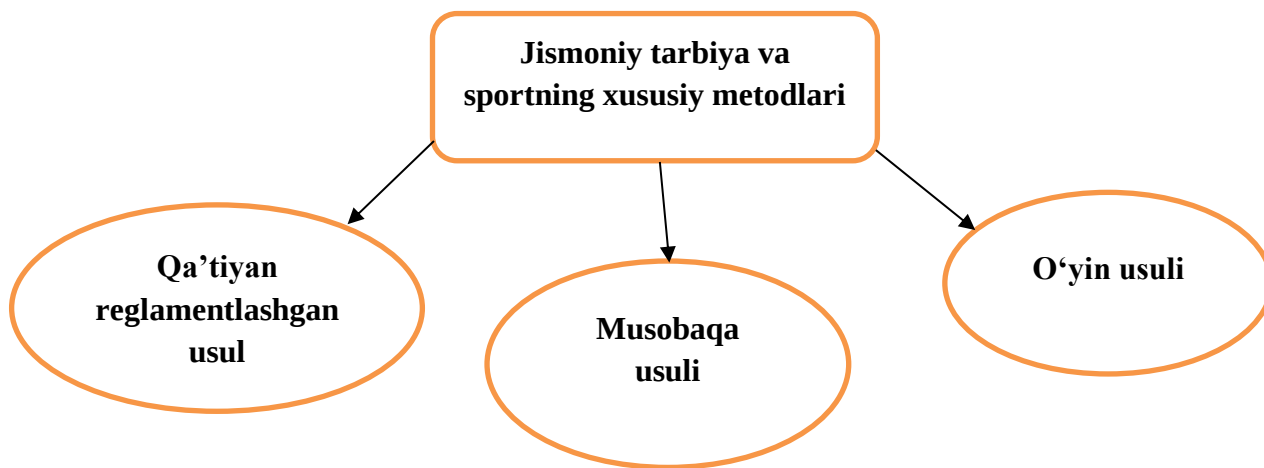
Kirish

Hozirda barcha sport turlarida hujum va himoya taktik tayyorgarligi alohida ahamiyat ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullari va uni o'zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo'lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchilarning taktik tayyorgarlikga ega bo'lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o'rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o'tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo'lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo'ladi. Basketbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda "Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari" tarkibiga kiruvchi "Musobaqa usuli"dan foydalanish eng qulay vosita bo'lib, hizmat qilishini quydagi malumotlarda bayon etiladi.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarni tayyorlashda ko'pgina o'rgatish usullaridan foydalaniladi. Albatta har bir usulni o'ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo'lgan usullardan biri musobaqa usuli hisoblanadi. Ushbu usuldan sport mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin yoki harakat texnikasini o'rgatishda foydalaniladi. Musobaqa usulining o'ziga xosligi shundaki u orqali o'yin texnikasini gandbolchilar maksimal nomoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o'zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari haqida so'z yuritil-

ganda albatta quyidagi usullarni yodga olamiz. Ular quyida 1-chizmada keltirilgan. Musobaqa usuli asosan mashg'ulotlarda yangi o'yin texnikasini o'zlashtirilgandan so'ng qo'llaniladi natijada gandbolchilari shu harakatlarni o'zaro jamoalar o'rtasida kichik musobaqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlanadi. Bu musobaqa usulining o'ziga xosligini to'la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg'ulotlarda faqatgina o'yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo'lmay, u orqali basketbolchilar hujum va himoya taktikasi rivojlantirish uchun asosiy usul hisoblanadi.



1-chizma. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari.

Ushu usulda mashg'ulotni tashkillash va o'tkazishni qanchalik kerkligini va taktik harakatlarni rivojlanishi haqida so'z yuritayotganda biz aslida o'yin taktikasi o'zini nima uni vazifasi haqida qisqacha malumot keltirsak. Taktika ikki ko'rinishda amalga o'shirilib, ular: a) hujum taktikasi, b) himoya taktikasiga bo'linadi. Taktika – ma'lum bir texnik harakatlar to'plamini mahorat bilan qo'llashni oldinda va musobaqa jarayonida murabbiy hamda jamoa tomonidan rejalashtirish tushiniladi. Obrazli qilib aytganda, taktika bu – generallar o'yinidir.

Chunki, mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning o'yin faoliyati murabbiy tomonidan boshqariladi, barcha kerakli qarorlar qabul qilinadi. Ushbu usul yordamida mashg'ulot tashkil etilsa, uning tub negizida o'zaro musobaqalashuv o'rin oladi va bu taktik tayyorgarlikni yo'lga qo'yish va rivojlantirish uchun keng yo'l ochib beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Basketbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa usulidan foydalanish bilan ushbu harakatlarni tez o'zlashtirishga imkon berishini ilmiy asoslashdir.

1. Basketbolchilarni mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan taktik harakatlarni musobaqalarda qo'llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish.

2. Basketbolchilarni hujum va himoyadagi taktik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o'rganish hamda tahlil qilish;

Basketbolchilarning mashg'ulot jarayonidaga mos bo'lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi taktik harakatlarni joylashtirish, bu jarayonga biz basketbolchilar tomomidan o'yinda qo'llanilishi kerak bo'lgan, hujum yoki himoya taktikalarni qay darjada o'zlashtirilganligini bevosita nazortaga olish imkoni tug'iladi hamda ulardan qay biri yuqori darajada bajarilyotgani yoki qaysidir taktik harakatni bajarishda basketbolchilar muammoga uchrayotganligini ham aniqlab olamiz. Odatda o'yin usuli yordamida shug'ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni shakllantiriladi ammo, musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo'yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg'ulotda musobaqalashuv, o'zaro raqobat va g'oliblikka intilish borligi hisoblanadi. Quyida basketbolchilar taktik tayyorgarlini rivojlantirishda muhim sanalgan hujum va himoya taktik usullarini 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Basketbol mashg'ulotlarini musobaqa usuli asosida tashkillash uchun tavsiya etilgan hujum va himoya taktikalari

Basketbolchilarnig himoya taktikalari		
T/r	Taktika nomi	Uning tavsifi
1	Gurux harakatlari	Ushbu taktikada hujumchilarga qarshi harakat uchun yo'nalgan ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakati tushuniladi.
2	Zonali himoya sistemasi.	Bu taktikada ham himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida joylashgan holda himoyalanadi.
3	Shaxsiy himoya taktikasi	Bunday holda har bir himoyachi o'yinchining hujumdagi harakatlaridan joylashgan joyidan qat'iy nazar, o'ziga tayinlangan raqibga qarshi o'ynaydi.
Basketbolchilarning hujum taktikasi		
T/r	Taktika nomi	Uning tavsifi
1	2:1 taktikasi	"To'pni uzat va chiq" usuli raqib shitgacha bo'lgan masofani harakatda bosib o'tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga 2:1 amalga oshirishda hamda tez yorib o'tish davomida ham keng qo'llaniladi.
2	2:2 taktikasi	Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shitidan sakrab qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi.
3	3:2 taktikasi	Uchburchaknin o'zaro harakati va uzatishni tez bajarishni talab qiladi u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Tahlillar va natijalar

Mazkur usul basketbolchilar mashg'ulotlarini tashkil etishda turli yoshdagi sportchilar uchun samara berishi ham uning qay darajada optimal ekanligini ko'rsatadi. Ushbu taktik usullarni musobaqa usuli orqali rivojlantirishda basketbolchilarni ikki jamoaga ajratib so'ng ular oldiga yuqoridagi hujum va himoyalarni taktikasini belgilab shu taktik usulni qaysi jamoa uchun marotaba ijobiy hal etsa usha jamoa g'olib bo'lib faoliyatni davom ettiradi, agarda ijobiy hal etmasa mag'lub bo'lib, o'z o'rnini keyingi guruhga bo'shatishi qoida qilib olinadi. Albata bu belgilangan hujum va himoya taktik usullarini mustahkamlash va takomillashtirishda eng yaxshi metod bo'lib xizmat qiladi deb o'ylamiz.

Xulosa

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda gandbolchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg'ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma'lum bo'ldi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Pulatov A.A., Ganlyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazaryasi va uslubiyoti. Darslik. – Toshkent, 2017. 190 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi – Farg'ona, 2016. – 372 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati – Toshkent, 2014. – 296 b.
4. Tojiyev M.A. Yosh gimnastikachilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv mashg'ulot jarayonining tuzilishi Diss...p.f.b.f.d, (PhD) – Chirchiq, 2020. – 155 b.

© *Abdullayev Ismoiljon Ibroximovich*, 2024

VOLEYBOL O'YINIDA TEXNIKA VA TAKTIKA TURLARI

Abdullayev Botirjon Raximjonovich,

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol o'yin texnikasi va taktikasi hamda sportchilardagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: zona, setka, qo'nish, uchish, taktika, texnika, planiruyushaya padacha, ochko.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18 x 9 metrli to'g'ri burchakli to'rburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik

kombinatsiyalarga nixoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin voleybolning yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinчилardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat kanchalik keng va tashqi ta’sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

O‘yin texnikasini tasnifi, tarkibi va uning mazmuni.

Voleybolda o‘yin texnikasi o‘ziga xos tasnifga ega bo‘ladi, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O‘yin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo‘linadi. Ular esa o‘z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Xolat va harakatlanish texnikasi.

O‘yinda ro‘y beradigan vaziyatlarga qarab o‘yinchi xolati turlicha bo‘lishi mumkin.

Jangovor xolat – har qanday yo‘nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o‘yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda o‘yinchi oyoqlarining tayanchi deyarli katta bo‘lmaydi ya’ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo‘g‘inlaridan birozgina egilgan bo‘lib, tana oldinga intilgan bo‘ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» xolat 3 turda ijro etilishi mumkin.

Turgun xolat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga bukilgan, qo‘llar tirsak satxigacha ko‘tarilgan bo‘ladi.

Asosiy xolat – ikki oyoq bir-biridan 20 – 30 sm oralig‘ida parallel joylashgan bo‘ladi. O‘yingi og‘irligi tizzalar bukilgani ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo‘lib gavda oldinga intilgan tirsaklar bukilgan holda qo‘llar gavda oldida joylashgan bo‘ladi.

O‘zgaruvchan xolat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu xolatlarning texnik nusxasini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘ladi.

Uzatish texnikasi. To‘p uzatish voleybolda asosiy o‘yin malakalaridan biri bo‘lib, barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish – xujum texnikasiga mansub bo‘lib, uni ma’lum vaziyatda taktik mahorat bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin. Uzatishni so‘ngi daqiqasiga oyoq va qo‘llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo‘naltirish ko‘rsatish va o‘rta barmoqlar esa bilaklarni to‘pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta’minlovchi kuch vazifalarini bajaradi.

Tayanchsiz xolatda (sakragan xolatda) ikki qo‘llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo‘llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma’ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To‘pni o‘yinga kiritish texnikasi. To‘pni o‘yinga kiritish – o‘yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo‘lsada, u ayniqsa so‘nggi yillarda, xujum texnikasi tizimida g‘alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanib bormoqda. To‘pni o‘yinga kiritish bir necha turlardan iborat; to‘rga nisbatan to‘g‘ri turib pastdan va yuqoridan to‘p kiritish; to‘rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan

to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya padacha) to'p kiritish.

Yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan xolatda orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal xolatga etganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga tushishi kerak.

Yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga – pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal xolatda irg'atilgan to'p zarb bilan uriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 3 qismga bo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishning asosiy qismlari) va tovonni erga qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi hali o'ziga uzatilgan to'pning yo'nalishini to'la ilg'amasdan, harakat yo'nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo'yadi.

Yugurishning ikkinchi (o'rta) qismida, uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishini aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar xujumchi jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, ung oyoq bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval erga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqning birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki quloq orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inertsiyadan foydalanilgan holda depsinish ijro etiladi.

Himoya texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan erga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tiza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

To'siq qo'yish texnikasi. To'siq qo'yish – bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yo'nalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil qilishdir. To'siq qo'yish asosiy himoya vositasi bo'libgina qolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo'lishi mumkin. Demak, o'z navbatida to'siq qo'yish xujum tizimiga ham mansubdir.

To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini elka kengligida joylashtiradi, Oyoqlar tiza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'siq qo'yish yakka holda va guruh bo'lib ijro etilish mumkin. Guruh ishtirokida to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning qo'llari orasidan to'p o'ta olmasligini ta'minlashi zarur. To'siq qo'yishda raqib

tomondan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bo'lajak yo'nalishini faxmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlashida goyat katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nigmanov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti. Toshkent, 2011 y.
2. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent, 2018 y. 144 b.
3. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчи-ларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойда-ланиш. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎЗДЖТИ, 2006. 91 – 92 б.

© *Abdullayev Botirjon Raximjonovich, 2024*

SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY MASHQLARINING VA DASTURLARNING TUZILISHI

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich,

Namangan muhandislik-qurilish instituti o'qituvchisi

Abduraximov Ibroxim,

Namangan muhandislik-qurilish instituti

Mashinasozlik fakulteti talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sog'lolashtiruvchi jismoniy mashqlarining shakllari, turlari va sog'lolashtiruvchi dasturlarning tuzilishi haqida bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lolashtirish, jismoniy tarbiya, sport, dasturlar.*

Bo'lajak mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi, dasturga asosan bu darslar uch qismga bo'linib o'tiladi: maxsus, asosiy va sport. Oliygozlarning dasturiga yengil atletika gimnastika, suzish, sayyohlik, sport o'yinlari, otish bo'yicha nazariy va amaliy bo'limlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida jismoniy tayyorgarlik vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab ko'rish lozim.

Gimnastika darslari talabalarning harakat koordinatsiyasi, qo'llarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushaklarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turg'unlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Qo'llar epchilligi va koordinatsiyasi buyumlar, o'rtacha va kichik koptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuch trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq.

Emotsional turg'unlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayanch holda "kon"dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, "brusya", halqalar va turnikdan sakrab tutish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

Yengil atletika darslarida bo'lajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatleri shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va engil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50 – 100 m ga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho'ng'ish, 3 – 5 m lik tramlindan turli usulda sakrash epchillik va dov-yuraklikni tarbiyalaydi.

Sayyohlik maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg'ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizonta va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to'siqlardan oshib o'tish lozim bo'ladi.

Sport o'yinlari. Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining shakllanishiga ko'maklashadi, ko'rish va eshtish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, epchillik, harakat, koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish emotsional turg'unlik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Merganlik. O'tish bo'yicha darslarda bo'lajak mutaxassislar uchun kerak bo'lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko'z bilan chamalash, diqqat, emotsional turg'unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

Amaliy darslarda jismoniy tayyorgarligi maqsadida maxsus to'siqlardan oshib o'tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg'ulotlar, trenajerlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv qo'llanma har bir o'quv bo'limi mutaxassisligi, sog'lig'ining holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. Jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi. Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositalarini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlar tarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o'yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg'ul bo'luvchining aktiv harakat faoliyatini ko'zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida ifodalanadi. Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini kengaytiradi va takomillashtiradi. Uning his tuyg'ulari va irodasini hamda harakterini kamol toptiradi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o'tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy xayot sharoitlaridastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o'ynagan. Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jixatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish,

yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg'itish, og'ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, suzish va h.k.), mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida mahsus yaratigan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo'ldi. Bu mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. Т.; 2005. – 252 б.
2. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: “ITA PRESS” нашриёти, 2014. – 296 б.
3. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. – T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189 b.
4. Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе. Автореф. дис... кан. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 22 с.

© Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich, 2024

© Abduraximov Ibroxim, 2024

O'SMIR BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

*Aliyeva Muxarramxon Hakimjonovna,
NamDPI, Tabiiy fanlar o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning muhim roli o'rganilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlarning jismoniy va aqliy farovonligi bo'yicha jismoniy tarbiyaning muhim ijobiy natijalarini ta'kidlaydi, har tomonlama tahlil qiladi va jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini takomillashtirish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, o'smirlar salomatligi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, aqliy farovonlik, o'quv dasturi, o'smirlar rivojlanishi.

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki aqliy va hissiy farovonlikni ham targ'ib qiluvchi keng qamrovli ta'limning asosidir. Ushbu maqola o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, hozirgi adabiyotlar, metodologiyalar va samarali jismoniy tarbiya dasturlari natijalarini ko'rib chiqishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini ta'kidlashga qaratilgan.

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiyaning o'smirlar salomatligiga ta'sirini baholash uchun aralash usullardan foydalangan. Miqdoriy ma'lumotlar jismoniy tayyorgarlik darajasi, BMI va jismoniy faollik chastotasi kabi o'zgaruvchilarni o'lchab, bir nechta maktablarda o'tkazilgan so'rovlar va fitnesni baholash orqali to'plangan. Sifatli ma'lumotlar intervyu va fokus-guruhlar orqali talabalar, jismoniy

tarbiya o'qituvchilari va ota-onalar bilan suhbatlashib, ularning fikrlari va jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini o'rganishdi.

Jismoniy tarbiya o'smir bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu yerda uning ahamiyatini ta'kidlaydigan bir nechta asosiy jihatlar:

Jismoniy tarbiyani sog'liq uchun foydalar

- Yaxshilangan fitnes: jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir sistemasi salomatligi, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va umumiy fitnesni yaxshilashga yordam beradi.

- Og'irlikni boshqarish: jismoniy tarbiya jismoniy faollikni rag'batlantiradi, bu sog'lom vaznni saqlashga va semirishning oldini olishga yordam beradi.

- Suyak salomatligi: ko'plab jismoniy tarbiya dasturlarida keng tarqalgan og'irlik mashqlari suyaklarni mustahkamlaydi va keyingi hayotda osteoxandroz xavfini kamaytiradi.

Ruhiy salomatlik foydalari

- Stressni kamaytirish: jismoniy faollik tabiiy kayfiyatni ko'taruvchi endorfinlarni chiqarish orqali stress va xavotirni kamaytirishi ma'lum.

- Yaxshilangan konsentratsiya: muntazam jismoniy faollik mantiqiy fikryalashni yaxshilaydi, diqqatni jamlash va akademik ko'rsatkichlarga yordam beradi.

- O'z-o'zini hurmat qilish: jismoniy tarbiya mahoratni rivojlantirish va jismoniy yutuqlar orqali o'ziga ishonch va tana qiyofasini oshirishi mumkin.

- Muloqot qobiliyatlari: jismoniy tarbiya muhitida tengdoshlar bilan muloqot qilish muloqot ko'nikmalarini va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashga yordam beradi.

- Etakchilikni rivojlantirish: jismoniy tarbiya darslarida jamoalarni yoki tadbirlarni boshqarish imkoniyatlari etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Hayotiy ko'nikmalar va odatlar

- Sog'lom turmush tarzi odatlari: jismoniy tarbiya muntazam jismoniy faoliyatni qadrlashga yordam beradi, bu esa umrbod sog'lom odatlarga aylanishi mumkin.

- Salomatlik va fitnes haqida tushuncha: jismoniy faollik, ovqatlanish va umumiy sog'lom turmushning ahamiyati haqidagi ta'lim o'quvchilar hayoti davomida foydalanishi mumkin bo'lgan bilimlarni beradi.

Profilaktik salomatlik

- Surunkali kasalliklarning kamayishi: muntazam jismoniy faollik diabet, yurak xastaligi va gipertoniya kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

- Immunitetning yaxshilanishi: jismoniy faollik immunitet tizimini kuchaytiradi va o'smirlarga kasalliklardan samarali halos bo'lishga yordam beradi.

Akademik ishlash

- Kengaytirilgan ta'lim: jismoniy faollik va ilmiy yutuqlar o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjud. Jismoniy mashqlar xotira, e'tibor va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilashi ko'rsatilgan.

Psixologik rivojlanish

- Chidamlilikni oshirish: jismoniy qiyinchiliklar va raqobatbardosh sport turlari qiyinchiliklarga qarshi chidamlilik va kurashish strategiyasini shakllantirishga yordam beradi.

- Ijobiy xulq-atvor: tuzilgan jismoniy mashg'ulotlarda qatnashish xulq-atvor muammolarini kamaytiradi va intizomni yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya o'smirlarning sog'lom rivojlanishining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat jismoniy salomatlikni, balki aqliy, ijtimoiy va hissiy farovonlikni ham ta'minlaydi. U qimmatli hayotiy ko'nikmalarni singdirish, ijobiy odatlarni tarbiyalash, yoshlarni sog'lom, faol kelajakka tayyorlash orqali sog'lom turmush tarziga asos soladi.

Topilmalar o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda jismoniy tarbiyaning muhim rolini tasdiqlaydi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki aqliy va hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydi, yaxlit rivojlanishga hissa qo'shadi. Biroq, jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligi ularning dizayni va amalga oshirilishiga bog'liq. Qiziqarli, inklyuziv va turli ehtiyojlarni qondirish uchun moslashtirilgan dasturlar ijobiy natijalarga erishish ehtimoli ko'proq.

Resurslarning etishmasligi, jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun yetarli tayyorgarlik va o'quv dasturining yetarli vaqt taqsimoti kabi muammolarni hal qilish kerak. Maktablar to'g'ri moliyalashtirishni ta'minlash, o'qituvchilar uchun kasbiy rivojlanishni ta'minlash va jismoniy tarbiyani umumiy o'quv dasturiga yanada samarali kiritish orqali jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berishlari kerak.

Xulosa va takliflar.

Jismoniy tarbiya o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini tarbiyalashda ajralmas hisoblanadi. Uning afzalliklarini maksimal darajada oshirish uchun maktablar umrbod jismoniy faoliyatni rag'batlantiradigan yaxshi tuzilgan, inklyuziv jismoniy tarbiya dasturlarini amalga oshirishi kerak. Ta'lim rahbarlari barcha talabalarning sifatli jismoniy tarbiya olish imkoniyatini ta'minlab, mavjud to'siqlarni yengib o'tish uchun hamkorlik qilishlari kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar o'smirlar salomatligiga ta'sirini yanada kuchaytirish uchun pega texnologiyani integratsiyalash va darsdan tashqari jismoniy faoliyatni targ'ib qilish kabi innovatsion yondashuvlarni o'rganishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini so'nggi bilim va ko'nikmalar bilan jihozlash uchun doimiy kasbiy rivojlanishga sarmoya kiriting.

Yaxshi jihozlar va uskunarlar uchun jismoniy tarbiya dasturlariga yetarli resurslarni ajrating.

Ota-onalarni uyda jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlashga va maktab jismoniy tarbiya tashabbuslarida ishtirok etishga undash.

Maktablarda ko'proq vaqt o'tkazish uchun jismoniy faollik va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlang.

Jismoniy tarbiyani yanada qiziqarli qilish va taraqqiyotni samarali kuzatish uchun fitnes ilovalari va interaktiv o'yinlar kabi texnologiyadan foydalaning.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.U.Ruziboyevich "Jismoniy harakatlar teatri vositasida maktabgacha yoshdagi bolalar motorik faoliyatini rivojlantirishning pedagogik tizimi".
2. B.B.Ma'murov "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". ТОШКЕНТ "Turon zamin ziyo", 2014.
3. B.P.Abdullayeva, B.P.Babaraximova "Maktabgacha ta'lim muassasasida futbol darslarini tashkil etish metodikasi".
4. <https://mpe.uz.files>. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etilishi bo'yicha metodik tavsiya".

© Aliyeva Muxarramxon Xakimjonovna, 2024

FUTBOLCHILARNING ISH QOBILIYATINI NAZORAT QILISH MUAMMOLARI

Abdullayev Bekdada,

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. *Futbolga xos ish qobiliyati, uni o'zgarishi, susayishi, tiklanishi va shakllanishini nazorat qilish muammolari bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *futbolchilar, ish qobiliyati, tiklanish, shakllanish, nazorat qilish.*

Futbol o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanib, unda o'yin jarayoni nisbatan eng katta farmatli maydonda va eng uzoq muddatli (90 – 120 min) vaqt oralig'ida kechadi. M.A.Godikning ta'kidlashicha, futbolchilarning bir o'yin davomida ijro etiladigan harakatlanishlar hajmi o'rtacha 9000 – 11000 m.ni tashkil etar ekan va bu tahminan 8 – 9 ming qadamga to'g'ri kelishi aniqlangan. Agar zamonaviy futbolda bu harakatlanishlar ustivor jihatdan turli tezlikda yugurishlar bilan ifodalansa, qaysi bir sport turiga xos yugurish bo'lmasin, unda bir oyoq bilan debsinish "sakrab" (uzunlikka), ikkinchi oyoqqa qo'nish sikllar texnik-taktik vazifaga qarab takrorlanadi. Demak, ushbu sikllarda debsinish va amartizatsion jarayon mavjud bo'lib, o'z navbatida bu sikllar mushaklarni ko'p marta "qisqarish-yozilish" faoliyati bilan bog'liq. Qator mualliflar qayd etilgan sikllarning o'yin davomida ko'p marta qaytarilishi toliqish asoratlarini yuzaga keltirib, ish qobiliyatini susayishiga sabab bo'lar ekan.

Aniqlanganki, 90 min.li o'yin davomida futbolchilarda yurakning qisqarish ritmi va nafas olish chastotasi keskinlashadi. Chunonchi, NOCh 30 – 40 marta/min., o'pka-nafas ventilsiyasi 60 – 110 l/min., yurakning minutli hajmi 15 – 20 l., arteriya qon bosimi 170/65 – 200/50 ml.sim.ust.gacha ko'ratilishi mumkin ekan. Mazkur vaziyatda to'qimalar 4 – 5 l. O₂ bilan ta'minlanishi kuzatilgan, O₂ qarzdorligi esa 10 – 20 l.ni tashkil etishi aniqlangan. Bunday harakat faolligi va fiziologik o'zgarishlar

natijasida futbolchilar bir o'yin davomida o'rtacha 2,5 – 3 kg. Vazn yo'qotishi qayd etilgan bo'lib, ish qobiliyatining o'yindan so'nggi tiklanishi 48 – 72 soatgacha davom etishi ta'kidlangan.

O'yin davomida, ayniqsa taymlarning ikkinchi yarmidan boshlab yuz beradigan toliqish alomatlari, M.A.Godikning fikriga ko'ra, birinchi navbatda futbolchilarni kuchiga ta'sir ko'rsatar ekan-harakat shiddati, tezligi susayishi kuzatiladi va o'yinchilar tomonidan ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligi sustlasha borishi aniqlangan.

Z.G.Orjanikidze, V.I.Pavlovlar ish qobiliyatiga yanada kengroq izoh berib, uni futbolchilarga xos “funktional tayyorgarlik” tushunchasi bilan ifodalashgan. Funktional tayyorlik tarkibiga jismoniy tayyorgarlik, energetik resurlarni ta'minlanishi va albatta, o'yinchining maydonda bajaradigan maxsus ish qobiliyati (TTHlar hajmi, sifati va samaradorligi) ni ham kiritilishi muhim deb ta'kidlaydilar. Ular o'yin davomida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan aerob va anaerob ish qobiliyati haqida rasmiy ma'lumotlar keltirishgan. Jumladan, mazkur mualliflarning fikriga ko'ra, futbolda o'yin muddati nisbatan uzoq muddatli bo'lgani sababli harakatlar energetikasi asosan 90% aerob yo'l bilan qoplanadi. Shunday bo'lsada, o'ta muhim va hal qiluvchi vaziyatlarda eng zarur TTHlar anaerob metabolism asosida amalga oshirilishi ko'rsatib o'tilgan. Chunonchi, har bir o'yinchi har 4 – 6 sek. ichida tahminan 1 harakat namoyish etib, qisqa muddat ichida 1000 – 1400 tagacha harakat bajarishi mumkin ekan. Har 90 sek. davomida o'yinchi 2 – 4 sek.li sprint tezligida yugurishi, bunday yugurishlar o'yin davomida bosib o'tiladigan umumiy “mertning” 11%gacha tashkil etishi qayd etilgan. Bir o'yin davomida futbolchi 10 – 20 marta sprint yugurishi, har 70 sek.da katta shiddatli yugurish, 15 martaga faol to'p olib qo'yish, 10 martagacha bosh bilan “o'ynash”, 50 martagacha to'p bilan harakat qilish, 30 martagacha to'p uzatish va boshqa shung o'xshash faol TTHlarni ijro etishi ta'kidlab o'tilgan.

Qayd etilgan mandalar bo'yicha keltirilgan rasmiy ma'lumotlar sport amaliyotida, shu jumladan futbolyailar faoliyatida ish qobiliyati yoki funktsional tayyorlik qanchalik serqirrali, keng qamrovli va ko'p komponentli tushuncha ekanligini yana bir bor tasdiqlab bermoqda. Demak, futbolchilar yillik tayyorgarlik sikllarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar hamda musobaqalar oraliqlarida va ushbu jarayonlar yakunida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish va olingan ko'rsatgichlar asosida yuklamalar hajmi, shiddati va yo'nalishini rejalashtirish o'ta foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi deb xulosa qilish mumkin.

Z.G.Orjanikidze, V.I.Pavlovlarning ta'kidlashicha, futbolchilar ish qobiliyatini baholash uchun qo'yidagi sifatlar dinamikisini aniqlash darkor ekan:

- aerob ish qobiliyati;
- anaerob ish qobiliyati;
- anaerob laktat ish qobiliyati;
- tananing tarkibi;
- koordinatsion qobiliyatlar.

Ko'pchilik mutaxassis-olimlarning fikriga binoan futbolchilar ish qobiliyatini nazorat qilishda MKIQ, PANO (anaerob chegara ko'rsatgichi), PWC170, Kuper testi, GSTI, 10 m.ga sprint yugurish, 7x50 m, vertikal sakrash va hakoza testlardan foydalanish maqsadga muvofiq ekan.

Z.G.Ordjonikidze va b. larning ma'lumotlariga muvofiq, agar jismoniy ish qobiliyati PWC170 testi yordamida baholanadigan bo'lsa, uni absalyut ko'rastgichlari tajribali katta yoshdagi futbolchilarda $1566,4 \pm 220,7$ kGm/min., yosh o'yinchilarda esa $1147,07 \pm 236,9$ kGm/min. tashkil etgan. Agar ushbu test ko'rastgichlari tana vazniga nisbatan hisoblansa, unda:

- katta yoshli futbolchilarda tana vazni – $80,7 \pm 6,7$ kg; PWC170 – $19,5 \pm 2,8$ kGm/min/kg.ga;

- kichik yoshli futbolchilarda tana vazni – $72,5 \pm 5,7$ kg: PWC170 – $19,9 \pm 2,2$ kGm/min./kg miqdorda ifodalanishi kuzatildi.

Buning asosiy sababi, mualliflarning e'tirofiga ko'ra, yurakning maksimal qisqarish soni yosh ulg'ayishi bilan kamayar ekan.

Shu bilan bir qatorda, agar A.A.Shamardin tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanadigan bo'lsak, PWC170 hatto 13 – 15 yoshli futbolchilarda, deyarli kattalarnikidan qolishmas ekan, yosh yarimhimoyachilarda esa uning miqdori $1159,1 \pm 49,9$ kGm/min.gateng bo'lgan. 30 m.ga yugurish $4,48 \pm 0,0$ sek., 7x50 m. – $63,3 \pm 0,0$ sek., MKIQ – $3005,0 \pm 84,4$ l/min., nafas olib nafas saqlash – $53,8 \pm 2,1$ sk., nafas chiqarib nafas saqlash – $26,4 \pm 1,5$ sek. Muallifning ta'kidlashicha, shu yoshdagi futbolchilar bilan o'tkazilgan eksperimental mazmunli (funksional tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan) mashg'ulotlar yuqorida qayd ko'rastgichlarni yanada progressiv tomonga o'zgaritirishi mumkin ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нуримов Р.И., Мырзабек Л.Э. Психофизиологические особенности детальности футболиста // Педагогик таълим. – Жиззах, 2003. – №2. – С. 26 – 28.
2. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга. – Жиззах, 2005. – №3. – С. 17 – 23.
3. Оржаникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. – М., 2008. – 240 с.
4. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Гипербарическая газовая криотерапия // Медицина и спорт. – Москва, 2005. – №5. – С. 34 – 35.
5. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – СПб., 2009. – 42 с.

© *Abdullayev Bekdada*, 2024

SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMINING TALABALARNING JISMONIY HOLATIGA TA’SIRI

Dusanov U.S.,

Samarqand davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,

O‘zDJSTU

***Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы использования спортивно-оздоровительного туризма в учебном процессе студенческой молодежи. Определены показатели уровня физической подготовленности у студентов до и после туристического похода.*

***Ключевые слова:** туризм, физическое воспитание, тестирование, студенты.*

***Anotatsiya.** Ishda talaba yoshlarning o‘quv jarayonida sport-sog‘lomashtirish turizmidan foydalanish masalalari ko‘rib chiqiladi. Talabalar uchun piyoda yurishdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlari aniqlandi.*

***Kalit so‘zlar:** turizm, jismoniy tarbiya, test sinovlari, talabalar.*

Dolzarbliigi: Turizm orqali aholini sog‘lomashtirish muammosi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish tabiiy-atrof-muhit omillari bilan birgalikda ushbu hodisani o‘rganishning ko‘p qirrali va ko‘p qirrali ekanligini ko‘rsatadi, dolzarb bo‘lib, tadqiqotchilar e’tiborini tortadi. Adabiy sharhni sarhisob qilganda, ba’zi fikrlarni ta’kidlash kerak. Sayyohlik kompaniyalarining inson tanasiga ta’sirini o‘rgangan ishlarning aksariyati sayyohlar sportchilari tomonidan amalga oshirildi. Aholini sog‘lomashtirish maqsadida turizmdan foydalanish imkoniyatlari yetarlicha o‘rganilmagan. Shunday qilib, turizmning inson tanasiga salomatlik ta’sirini o‘rganishni davom ettirish, sog‘lomashtirish maqsadida sayyohlik safarlaridan foydalanishni tashkil etish va metodologiyasini o‘rganish, shuningdek, ushbu masalaning ba’zi nazariy jihatlarini ishlab chiqish zarur.

Mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, turizm sohasida ishlaydigan mutaxassislar, o‘qituvchilar va ilmiy xodimlar orasida tog‘larda sayr qilish sayyohning tanasida moslashish jarayonlariga qanday ta’sir ko‘rsatishi to‘g‘risida aniq tasavvur yo‘q. Jismoniy tarbiyaning qo‘shimcha vositalari sayyohlar tanasidagi moslashish jarayonlariga va ularning kombinatsiyasiga qanday ta’sir qilishini, yurish paytida va undan keyin qanday fiziologik mexanizmlar ishtirok etishini aniqlashtirish kerak, ya’ni tog‘larga sayohat qanday sog‘lomashtiruvchi ta’sirga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi: metodologiyaning samaradorligini aniqlash talabalar tanasini yaxshilash uchun sayyohlik kompaniyalarini o‘tkazish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotlar sayyohlik piyoda sayohatlari va jismoniy madaniyatning qo‘shimcha vositalarining talabalar tanasiga ta’sirini o‘rganish maqsadida o‘tkazildi. Aniq ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lishiga qaramay, jismoniy mashqlarning sog‘lomashtirish potentsialini har xil yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikdagi odamlarni sog‘lomashtirish uchun ulardan eng samarali foydalanishning eng muhim sharti sifatida har tomonlama aniqlashtirish muammosi hali etarlicha o‘rganilmagan va yanada chuqur o‘rganishni talab qiladi.

Eksperiment boshlanishidan oldin sub'ektlarga tadqiqotning maqsadi va vazifalari tushuntirildi. Keyin organizmning boshlang'ich holati pedagogik va tibbiy-biologik testlar ko'rsatkichlari bo'yicha o'rganildi. Tadqiqotda turizm bilan shug'ullanmagan 17 – 22 yoshli o'g'il-qizlar ishtirok etdi (n=26). Kampaniyani boshlashdan oldin (dastlabki tekshiruv) va uni tugatgandan so'ng (yakuniy tekshiruv), shuningdek, kampaniyadan bir hafta o'tgach, kampaniya ishtirokchilari sinov batareyasini bajarishdi. Kampaniya davomida ishtirokchilar 1400 – 2200 metr balandlikda taxminan 15 kilometr masofani bosib o'tdi dengizlar.

Sinov natijalari maxsus ishlab chiqilgan dasturdan foydalanmasdan, umumiy qabul qilingan usul bo'yicha tashkil etilgan tog'larda bitta yurish paytida sayyohlarning jismoniy tayyorgarligi darajasidagi dinamikani aniqlashga imkon beradi. Jismoniy tayyorgarlikni individual darajani, test natijalarining dinamikasini tahlil qilish va ushbu qiymatni ma'lum bir toifadagi odamlar uchun normal (o'rtacha) qiymatlar bilan taqqoslash orqali baholash mumkin. Sayyohlarning jismoniy ko'rsatkichlarining boshlang'ich darajasi, pwc150 test natijalari (erkaklarda $1114,7 \pm 24,5$ kg/min; Ayollarda $9120,8 \pm 69,5$ kg/min) o'qimagan odamlarning o'rtacha ko'rsatkichlariga mos keladi. Yurish paytida talabalar sayyohlari va talabalar sayyohlari orasida pwc150 test natijalarida ishonchli ($p < 0,05$) ijobiy o'zgarishlar yuz berdi. Yuqorida aytilganlarning barchasi sayyohlik safarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bir tomonlama ta'sirini ko'rsatadi. Bu, shuningdek, natijalar asosan kardio-nafas olish va nafas olish tizimlarining faoliyatiga bog'liq bo'lgan test natijalarini yaxshilashda namoyon bo'ladi.

Xulosalar.

1. Tadqiqotda olingan faktlar (va tahlil natijalari maxsus adabiyotlar, shuningdek o'z ma'lumotlari) qo'shimcha dalillar keltiradi va turizm mashg'ulotlari jismoniy mashqlar va tabiiy-atrof-muhit omillari bilan birgalikda hayotimizning ajralmas qismiga aylanishi kerak.

2. Tabiiy pedagogik eksperimentda olingan an'anaviy samaradorlikni tavsiflovchi materiallar tashkil etilgan turistik sayohat. Turistik sayohat ta'siri ostida jismoniy ishlash darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar (pwc150) sezilarli darajada o'zgardi. Bu turistik sayohatning sayyohlar tanasiga samarali ta'sirini va turistik sayohatlarni tashkil etish samaradorligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1991. – 140 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФиС., 1986. – 304 с.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© Dusanov U.S., 2024

© Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich, 2024

TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRISH TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MODELI

Dusanov U.S.,

Samarqand davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,

O‘zDJSTU

Аннотация. В статье рассматривается модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: спортивные исследования, физкультурно-оздоровительный стиль, здоровье, двигательная активность, студент.

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish turmush tarzini shakllantirish modeli ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport tadqiqotlari, jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish uslubi, sog‘liq, jismoniy faollik, talabalar.

Dolzarbliqi: Sog‘liqni saqlashni o‘z-o‘zini tartibga solish muammosi, ayniqsa, talaba yoshlarga tegishli, chunki bu bosqichda insonning individual turmush tarzi shakllanadi, bu asosan kelajakda uning taqdirini belgilaydi.

Talabalik davrida shaxsiy rivojlanishning asosiy xususiyati bu o‘z taqdirini o‘zi belgilashdir. Sog‘liqni saqlash universal insoniy qadriyat sifatida boshqa qadriyatlar orasida ma’lum bir o‘rinni egallaydi. Shuni ta’kidlash kerakki, ushbu davrda salomatlikni qiymat sifatida ongli ravishda tanlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mumkin bo‘ladi.

Zamonaviy tadqiqotchilar [1-3] ishlarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, Vni-maniyasiz zamonaviy talabalar turmush tarzi sog‘liqni saqlashning eng asosli va samarali usuli bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda turmush tarzi sog‘lom turmush tarzi toifalaridan biri sifatida taqdim etilgan.

Asosiy qismi. Talabalarning motor faoliyatining ierarxik tuzilishida vosita rejimlarining tabiati bilan ajralib turadigan to‘rtta mustaqil darajani ajratish mumkin [4]:

1-daraja – past, sog‘lig‘i sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan ozod qilingan talabalar;

2-daraja – kundalik faoliyat va jismoniy tarbiya;

3-daraja – mustaqil jismoniy mashqlar, shuningdek sport bo‘limlarida mashg‘ulotlar, dam olish kunlari jismoniy tarbiya tadbirlarida qatnashish;

4-daraja – sog‘lom turmush tarzining faol ishtirokchilari.

Jismoniy tarbiya tizimida "jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish turmush tarzi" tushunchasini ajratib ko‘rsatish mumkin – bu jismoniy tarbiya va ommaviy sport vositalari orqali insonning individualligini o‘zini namoyon qilish usuli bo‘lib, salomatlikni mustahkamlash, ish qobiliyatini tiklash va saqlash, jismoniy va ma’naviy o‘zini takomillashtirish, madaniy dam olishni tashkil etishga qaratilgan. Universitet talabalari salomatligini shakllantirish, mustahkamlash va rivojlantirish

samaradorligi, o'quv jarayonida ularning sog'liqni saqlash madaniyatini tarbiyalash talabani jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzining tuzilishini aniqlashni, uning tarkibiy qismlari va shakllanish ko'rsatkichlarini aniqlashni talab qiladi.

Talabani jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzini shakllantirish texnologiyasi biz tomonidan ta'limni tashkil etish va mazmuni bilan bog'liq ochiq ijodiy jarayon sifatida qaraladi, bu erda talaba o'z sog'lig'ini tuzatish va shaxsan muhim ehtiyojlarni qondirish muammolarini hal qiladi.

Motivatsion muhitni yaratishda har bir talaba ma'lum bir hayotiy tajribaga ega ekanligini hisobga olish kerak, shuning uchun uning tajribasi yangi bilimlarni egallashda hisobga olinadimi, deb hayron bo'ladi; u olgan bilimlari uning kundalik hayoti va kasbiy faoliyatida qanday qo'llanilishi mumkinligini aytadi. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha zamonaviy pedagogik tushunchalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ushbu muammoni hal qilishning etakchi yo'nalishlari jismoniy tarbiya vositalari bo'lib, ular jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzini shakllantirish modelining asosiga aylandi.

Talabani jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositasi sifatida asosiy va sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatining elementlari aniqlandi: bu turli xil harakat faoliyati, turli darajadagi sport tadbirlari, sayyohlik sayohatlari, qo'shma mashg'ulotlar, fitness dasturlari, individual jismoniy tarbiya va dam olish faoliyati. Tadqiqot davomida quyidagi usullar qo'llanilgan: 1. Nazariy tahlil. 2. Pedagogik tajriba. 3. Psixologik va pedagogik diagnostika. 4. O'z-o'zini hurmat qilish.

Xulosa. Talabani jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzini shakllantirish modeli insonning psixofizik sog'lig'iga ta'sir qiladi va ochiq havoda dam olishning ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Modelni amaliy amalga oshirish va talabalarni jismoniy tarbiya texnologiyalaridan foydalangan holda individual sog'lomlashtirish dasturlarini loyihalashga jalb qilish jismoniy holat darajasini oshiradi va jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish turmush tarzini olib boradi. Pedagogik jarayonning yakuniy natijasi talabalarning sog'lom turmush tarziga tayyorligi bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2006. – 352 с.
2. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. [Текст] / В.В.Колбанов – СПб.: Деан, 2000. – 256 с.
3. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) [Текст]: учебное пособие / Г.М.Соловьев, Н.И.Соловьева – М.: Илекса, 2008. 432 с.
4. Кобяков Ю.П. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий [Текст] / Ю.П.Кобяков, А.В.Болотов // Теория и практика физической культуры. № 3. 2015. С. 23 – 26.

II-SHO‘BA.
TA‘LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA
OMMAVIY SPORT MASHG‘ULOTLARINING DOLZARB
MUAMMOLARI

СЕКЦИЯ 2.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

SECTION 2.
ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS
SPORTS TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASI VA AMALIYOTIDA ISH
QOBILIYATINI SAQLASH MUAMMOLARI

Asqarov Fahritdin Alisherovich,
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri,
p.f.f.d. v.b. professor
Tel: 93 671 77 76 asqarovfahridin85@gmail.com

Abdullayev Bekdada,
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasini o‘qituvchisi

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotida ish qobiliyatini saqlash muammolari haqida bayon etilgan.*

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, ish qobiliyati, toliqish, charchash.*

Keskin raqobat ostida o‘tadigan zamonaviy sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish nihoyatda katta hajmli va o‘ta shiddatli mashg‘ulot-musobaqa yuklamalarini o‘zlashtirish evaziga amalga oshirilishi isbot talab qilmaydi. Ushbu jarayonni maqsadli va “bezarar” tashkil qilish ustivor jihatdan jismoniy va funksional imkoniyatlarni shakllantira borish, yuklamalar ta’sirida vujudga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash va uni kuchaytirish samaradorligiga bog‘liqdir.

Hozirgi kungacha yuqori malakali sportchilar tayyorlash amaliyotida ish qobiliyatini shakllantirish, uni tiklash, uzoq muddatli musobaqa sikllarida shu qobiliyatni saqlash va kuchaytirish muammolari ko‘pdan-ko‘p ilmiy tadqiqotlar asosida o‘rganilgan.

Qayd etilgan mutaxassis-olimlar o‘z tadqiqotlarini sportchilarga xos ish qobiliyatining turli qirralari, shu jumladan uni jismoniy, funksional, psixologik va

texnik-taktik imkoniyatlar bilan bog'liqligini aniqlash hamda ularni shakllantirish muammolarini o'rganishga bag'ishlashgan. Chunonchi, L.R.Ayrapet'yans, M.A.Godik lar voleybolchilarga xos jismoniy ish qobiliyatni o'rganish asosida shunday fikrga kelishganki, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy imkoniyatlar va ish qobiliyati qo'llaniladigan yuklamalar (mashg'ulot va musobaqa yuklamalari) hajmi va shiddatiga qarab o'zgarib turadi. Ushbu jarayonda ish qobiliyatining tiklanish sur'ati ustivor jihatdan o'z vaqtida ko'rilgan uslubiy choralar bilan belgilanishi ta'kidlab o'tilgan. Mualliflar ish qobiliyatini to'g'ridan-to'g'ri volebolchilarning mashqlanganlik darajasi bilan bog'liq ekanligiga urg'u berishgan. Ish qobiliyatini oshirish uchun ular aerob-anaerob yo'nalishdagi mashqlarni takroran qo'llash zarurligiga e'tibor qaratishgan. Aynan shunday mashqlar asosida texnik-taktik harakatlarni o'zgaruvchan vaziyatlarda sifatli va samarali ijro etish imkoniyati yaratilar ekan.

V.V.Shiyan, B.K.Karajanov, K.S.Sarievlarining e'tirofi bo'yicha glikolitik anaerob yo'nalishdagi mashqlar yuklama-umumiy jismoniy ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatsada, maxsus ish qobiliyatini kuchayishiga olib kelishi mumkin ekan. Ana shu muloxazaga asoslangan holda mazkur tadqiqotchilar ish qobiliyatini maqsadli shakllantirish uchun aralash yo'nalishli yuklamalardan foydalanishni tavsiya etadilar.

Ayrim manbalarda umumiy va maxsus ish qobiliyatini oshirish uchun shu qobiliyat ko'rsatgichlarning o'zagarish dinamikasiga qarab mashg'ulotlar mazmuni va hajmini rejalashtirish, gipoksik mashqlardan foydalanish, toliqish, tiklanish, bioenergetik va psixologik jarayonlarni e'tiborga olish zarurligiga urg'u berilgan.

Jumladan, G.N.Sokolovning fikriga binoan suzish bilan shug'ulanuvchi sportchilar yoshi ulg'aygan sari ish qobiliyatining susayishi kuzatilar ekan. Ana shu xususiyatni e'tiborga olgan holdi mashg'ulot mazmuni, hajmi va shiddati optimallashtirilib borilishi muhim ekanligi ta'kidlangan. Mashg'ulotlar davomida va oraliqlarida muntazam qo'llaniladigan gipoksik mashqlar V.E.Borilkevich ning e'tirof etishicha, funksional imkoniyatlar, umumiy va maxsus ish qobiliyatini progressiv shakllanishiga turtki berish mumkin ekan.

V.V.Varyushin ning fikriga muvofiq musobaqa davrida o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida aerob sharoitda bajariladigan rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi yetarli bo'lsa, umumiy jismoniy ish qobiliyatining shakllanishi va tiklanish sur'atining jadallashishi kuzatilar ekan.

V.D.Monogarov o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shunday xulosaga kelganki, ish qobiliyatini u yoki bu darajada ifodalanishi birinchi navbatda "ishchi organlar" ning kislorod bilan ta'minlanishiga bog'liq bo'ladi. Bunday fikr ko'pchilik olimlar tomonidan tasdiqlab berilgan. Ularning ayrimlari yuqori malakali sportchilar ish qobiliyatini kuchaytirishda tog' iqlimida shug'ullanish foydali ekanligini isbotlashgan. Aniqlanishicha, tog' sharoitida musobaqaga tayyorlash mashg'ulotlarini o'tkazishda yuklamalar shiddatini sekni-asta oshira borish, moslashish alomatlar yuzaga kelgandagina shiddatni odatdagi darajaga ko'tarish mumkin ekan. Lekin, organizmda salbiy funksional o'zgarishlar (nafas olishni tezlashishi, yurakni qisqa-

rish ritmi va qon bosimini ortishi) ro'y bermasligi uchun mashg'ulot davomida va mashg'ulotlar oraliq'ida sekin sur'atda bajariladigan qayishqoqlik va gipoksik mashqlarni qo'llash zarurligi ta'kidlanadi.

Ish qobiliyatini mukammal darajada shakllanishi va uni kuchaytirish imkoniyat organizmdagi bioenergetik zahiralar hajmi yetarli bo'lishi bilan bog'liqdir. Zamonaviy sport amaliyotida mashg'ulot – musobaqa yuklamalarining nihoyatda katta bo'lganligi va ushbu jarayonlar jismoniy hamda nerv-emotsional zo'riqishlar evaziga namoyon bo'lishi sportchi organizmini “sifatli energiya” beruvchi yuqori kaloriyalı ozuqalarga muhtoj qiladi. Binobarin, sport turlarining xususiyati va tayyorgarlik sikllarining vazifalari, ayniqsa rejalashtiriladigan yuklamalar hajmi va shiddatiga qarab ozuqalarni istemol qilish darkor ekan.

Shu bilan bir qatorda ish qobiliyatini mukammal shakllantirish samaradorligi yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va qo'llash, hamda toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etib borishga bog'liqdir.

Ish qobiliyati va uning turli komponentlari yoki qirralarini (ko'rsatgichlarini) talqin etishda yuklama va toliqish tushunchalarini “chetlab” o'tish mumkin emas.

Toliqish, A.G.Yashenko, Ye.N.Lisenko va V.N.Jovtyaklarning ta'rifi ko'ra – bu o'ta murakkab jarayon bo'lib, mashg'ulot yuklamalarining aks ifodasidir. Organizmning turli a'zolari va tizimlarida vujudga keluvchi toliqish alomatlarisiz sport tayyorgarligi jarayonida qisqa va uzoq muddatli moslashish imkoniyalari mavjud bo'lmaydi. Binobarin, toliqish – bu qisqa yoki uzoq muddat davomida o'zlashtiriladigan mashg'ulot (musobaqa ham) lar ta'sirida yuzaga keluvchi fiziologik holat. Ushbu holat organizmning himoya reaksiyasini anglatib, o'z tarkibiga funksional va biokimyoviy o'zgarishlarni kiritadi. Toliqish natijasida “ishlovchi” mushaklarda energetik oziqalar-sarflanib, loqtatning jamlanishi ortib boradi va mushak faoliyati sustlashadi.

“Ish-toliqish” siklini maqsadga muvofiq optimal rejalashtirish mashg'ulot samaradorligini belgilaydi. Bu borada N.I.Volkovning tadqiqot natijalari diqqatni jalb qiladi. Jumladan, uning ta'kidlashicha mushaklar ish qobiliyati va turli vegetativ organlarning tiklanishi har hil muddatda kechadi. Buning ustivor sabablari kamida uch hil omillarga asoslanadi:

A) Mushaklar qisqarishi izotonik, izometrik va auksotanik tartibda kechishi;

B) Harakatga jalb qilingan mushaklar hajmining lokal, mahalliy (regional) va global bo'lishi;

V) Mushaklar faoliyatining aerob, anaerob va aralash bo'lishi.

Mashg'ulot davomida yuz beradigan toliqish darajasini aniqlash shu mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini belgilaydi. Mashg'ulot vaqtida charchash alomatlari yuzaga kelishi bilan asta-sekin ish qobiliyatining susayishi kuzatiladi – harakat faolligi, vegetativ jarayonlar, koordinatsion imkoniyatlar “zaiflashadi”.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy-uslubiy ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, ish qobiliyati haqiqatan ham murakkab mazmundan iborat bo'lib, uni to'la-to'kis tavsiflash faqat ko'p xususiyatli mezonlar asosida amalga oshirilishi mumkin ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Шиян В.В., Каражанов К.Б., Сариев К.С. Влияние нагрузок на динамику показателей работоспособности квалифицированных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991. – №4. – С. 19 – 22.
2. Соколов Г.Н. Построение тренировки пловцов с учетом динамики специальной работоспособности на этапах многолетней подготовки.: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Мн., 1988. – 23 с.
3. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена физическая работоспособность // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1993. – №9 – 10. – С. 18 – 19.

© Asqarov Fahritdin Alisherovich, 2024

© Abdullayev Bekdada, 2024

**UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH**

Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich,
Namangan davlat universiteti v.b. dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Maqolada jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a'zoldagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liqligi hamda yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, tayanch-harakat apparati, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, umumiy chidamlilik.

So'ngi paytda g'arb fan-texnikasi yutuqlarining kuchli ta'sirida dunyo madaniyati rivojlandi, bu esa insonning gipokratik qarashlari, uni o'rab turgan dunyodagi ko'p narsalarda ustunligini aniqladi.

Harakat faolligi optimal darajasini izlashda nafaqat yosh va jinsiy me'yorlarga, balki organizmning o'ziga xos xususiyatlari haqidagi chuqur bilimlarga ham tayanish lozim.

Yoshga oid rivojlanish davrlari tana va uning a'zolari og'irligi hamda kattaligi, skelet suyaklarining qotish darajasi, tishlarning paydo bo'lishi, ichki sekresiya bezlaridagi birlashtiruvchi to'qimalarning rivojlanishi, kortikal faoliyat tavsifi va boshqa belgilar asosida aniqlanadi.

Ko'plab tadqiqotlarning yakuniy xulosalari umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi an'anaviy jismoniy tarbiya darslari mazmun mohiyati, hajmi va zo'riqish shiddatining nomukammalligi, o'quvchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinmaganligi bilan o'sib kelayotgan yosh oranizmning talablariga to'liq javob bermasligini isbotlab berdi.

Natijalar va muhokama. Harakat sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a'zoldagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Shundan kelib

chiqqan holda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik va vegetativ funksiyalarning muvofiqligiga bevosita bog'liq bo'ladi.

L.V.Volkov, V.P.Guba, R.N.Doroxov, V.A.Bikov, I.V.Lyaxlarning ta'kidlashicha, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi yoshga xos xususiyatlarga ega, ya'ni [3, 4, 5]:

- har xil jismoniy sifatlarning rivojlanishi geteroxron tarzda sodir bo'ladi;
- yillik o'sish kattaliklari har xil yosh davrlarida bir xil emas va o'sish taqqoslangan paytda nisbiy kattaliklari bilan farq qiladi;
- kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarning ko'pchiligida jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'z darajalari bo'yicha har xil (masalan, kuch, statik chidamlilik darajasi, odatga ko'ra dinamik chidamlilik darajasi bilan mos kelmaydi);
- hajmi va shiddati bir xil bo'lgan jismoniy yuklamalar berilgan paytda bitta usul bilan o'tkaziladigan maxsus mashg'ulot har xil yoshdagi, jinsdagi va jismonan har xil rivojlangan bolalarning ma'lumotlarini taqqoslash imkonini beradi, bunda turlicha pedagogik samaralarga erishiladi;
- o'smir sportchilarda tabiiy o'sish davrida (sensitiv davrlarda) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar va o'smirlarda xuddi shu sifatlar rivojlanishining o'rtacha darajasidan ancha yuqori;

Kichik yoshdagi sportchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar – bu bolalarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy jihatdan har tamonlama rivojlantirish, tanlangan sport turiga maqsadga yo'naltirilgan tarzda asta-sekin o'tishini amalga oshirish, tanlangan sport turi texnikasini o'rgatish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kelgusida tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni olib borish uchun istiqbolli yosh sportchilarni saralashdir.

Yosh sportchilarning harakat funksiyalari, yoshga xos xususiyatlarini o'rganish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari bo'yicha V.P.Filin, V.P.Guba, I.V.Lyax, L.V.Volkov va boshqa ko'pgina mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib borganlar. Ularning fikrlariga ko'ra, bolalik davri-ko'p yillik jismoniy rivojlanish uchun muhim bosqich va sport tayyorgarligini boshlash uchun qulay davr hisoblanadi [3, 4, 5, 8].

Yaxshi jismoniy tayyorgarlik asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi va barcha turdagi faoliyatda yuqori ish qobiliyatining asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar organizmi rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini hisobga olish va bolaga katta odamning kichik nusxasi sifatida qaramaslik kerak. Bola qancha kichik bo'lsa, uning organizmi shunchalik o'ziga xos bo'lib, kattalardan shunchalik ko'p darajada farq qiladi va uning voyaga yetish jarayoni muayyan qonuniyatlarga bo'ysinadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishi va o'sishi bilan bog'langan qator xususiyatlarga ega:

- o'spirinlik va yoshlik davrida bitta jismoniy sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'qituvchilardan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashuv talab qilinadi;

- organizmning rivojlanishida jismoniy sifatlarning o'sishi ayrim yoshlarda, ayniqsa, jadal ro'y beradi. Bu sezgirlik (sensitiv) davrlari deb ta'kidlanadi. Chunonchi, mushak kuchi uchun o'sishning eng yuqori sur'ati 13 – 15 yoshlilarga xos, 14 yosh chidamlilikni, 8 – 11 yosh esa tezkorlik imkoniyatlarini tarbiyalash uchun eng qulaydir.

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan.

O'quvchilarning asosiy faoliyat turi aqliy mehnat hisoblanadi. Axborot hajmining muntazam oshib borishi, o'quv dasturlarining murakkabligi dars tayyorlash, to'garak mashg'ulotlari uchun ko'p vaqt talab qiladi va harakat faolligini ancha chegaralab qo'yadi. Bunday sharoitda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish muhim ahamiyatga ega, bu bolalar va o'smirlar organizmining funksional imkoniyatlarini safarbar qilishga yordam beradi. Bunda nafaqat alohida a'zo va tizimlar funksiyasida, balki ularning o'zaro aloqasida ham qayta qurish ro'y beradi. Ontogenez jarayonidagi jismoniy ish qobiliyatining shakllanishiga bolaning yoshi, jinsi va somatotipi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Normal gormonik jismoniy rivojlanish mezoni sifatida har bir antropometrik belgining ifodasi emas, balki ularning o'zaro ifodalanishi, birgalikdagi ta'sirining o'zaro mosligi namoyon bo'ladi. Bular rivojlanishning mutanosibligi va uyg'unligini belgilaydi.

O'quvchilarning jismoniy sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi, o'sish har xil yosh davrlarida turlicha bo'ladi.

Organizmning normal holatida sifatlarning o'sishi va rivojlanishi bir-biri bilan juda yaqin aloqada va hamkorlikda bo'lsa ham, ular bir vaqtda va bir xil jadallikda sodir bo'lmaydi, chunki biron-bir a'zo massasining kattalashishi uning bir vaqtda funksional jihatdan takomillashuvini bildirmaydi.

Notekis sur'atda o'sish, ya'ni ichki a'zolar va organizmdagi fiziologik tizimlarning o'sish va rivojlanish sur'atlari notekisligi ravon va jadal rivojlanish davrlarining almashinuvida namoyon bo'ladi. Cho'zish davri yaxlitlash davri bilan almashadi.

Zarur sharoitlarning yetishmasligi natijasida o'sish va rivojlanish to'xtab qoladi, ya'ni retardatsiya hodisasi ro'y beradi. Masalan, kasallik yoki boshqa sabablarga ko'ra jismoniy rivojlanish uzoq vaqt to'xtab qolishi mumkin. Keyinchalik vazn va bo'y o'sishda barobar orqada qolib, o'ziga xos konstitutsiya tipi shakllanadi (gipostatura). Retardatsiyaga muhtalo bo'lgan bolalar soni yosh guruhlarida ichida 13 – 20% ga yetdi, buni, ayniqsa, o'quv-mashg'ulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish muhim. Bunday bolalarni o'qitishda yaxshi natijalarga erishish uchun o'quv-tarbiyaviy ishlarni bir xilda olib borish shart.

Agar mavjud sharoitlar organizmning barcha imkoniyatlarini ishga solishni tezlashtirsa, organizmning jadal o'sishi-akseleratsiya yuz beradi. O'smirlar orasida akseleratlar ko'p uchraydi. Bunday bolalar shu yoshdagi bolalarning umumiy sonidan o'rtacha 13 – 20% ni tashkil qiladi. Ancha baland bo'y, katta mushak kuchi,

nafas olish tizimining katta imkoniyatlari ularga xos xususiyatlardir. Bunday bolalar ancha tez balog'atga yetadilar, bo'y cho'zilishi vaqtidan oldin to'xtaydi (odatda, 15 – 17 yoshlarda) va ko'pchilik olimlarning fikricha, ruhiy rivojlanish birmuncha tezroq ro'y beradi. Afsuski, akseleratsiya hodisasi organizmning funksional imkoniyatlariga har doim ham ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Akselerat bolalarning bo'yi va yuragining rivojlanishi gavda o'sishidan ortda qoladi. Bu esa ular faoliyati buzilishiga olib keladi. Bunday bolalar qat'iy darajada alohida munosabatga muhtoj bo'lalilar.

Maktab yoshidagi bolalarning turlicha sur'atda biologik yetilishi jismoniy tarbiya jarayonida ular uchun alohida sharoitlarni hosil qiladi.

Geteroxronlik (vaqtdan o'zib rivojlanish) harakatlantiruvchi funksiya rivojlanishida yaxshi kuzatiladi. Masalan, mushak kuchining o'sishi 7 yoshdan 16 yoshgacha 260% ni tashkil qiladi va o'sishning pubertat (lot. "jinsiy yetuklik") sakrashidan keyin dastlabki 2 – 3 yilda ko'proq aks etadi. O'g'il bolalar bu bosqichga 18 yoshda yetadilar.

Agar maksimal mushak kuchlanishi imkonini 100% deb qabul qilsak, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13 – 14 yoshda – 70%, 15 – 16 yoshda – 80% ga teng bo'ladi. 17 – 18 yoshda esa – 90% ga yaqin.

Bolalarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kuchni tarbiyalash paytida ikkita asosiy usul – takroriy va dinamik kuchlanishlarni qo'llashdan foydalaniladi. Turli predmetlar (to'ldirma to'plar, gantellar va h.k.), sherikning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlari, tashqi muhit har xil og'irliklar va shaxsiy vazn qarshiligini yengish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Muntazam mashq qilish harakatlantiruvchi sifatlarning rivojlanishini tezlashtiradi, lekin ularning o'sishi turli yosh davrlarida har xil bo'ladi. Kuchni rivojlantirish uchun morfologik jihatdan yanada qulay sharoitlar 9 – 10 va 14 – 17 yoshlarda yuzaga keladi. Bolalarning kuch ishlatadigan mashqlar bilan erta shug'ullanishi qad-qomati o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin, chunki bu yoshda skelet shakllanayotgan bo'ladi. Mushak kuchining yuzaga chiqishi mushak tolalarining turiga bog'liq (tez yoki sekin o'suvchi). Agar mushaklarda tez o'suvchi tolalar ko'p bo'lsa, u holda odam kuchni jadal ishlatadigan harakatda maksimal quvvatni rivojlantira oladi, sekin o'suvchi tolalar esa mushak kuchlanishini uzoq vaqt davom ettirish imkonini beradi.

Kuch mushaklar ishini boshqarish xususiyatiga ega bo'lib, suyak va mushak to'qimalarining o'sishi bilan chambarchas bog'liq.

Ko'pchilik mualliflarning fikricha, yosh o'tishi bilan mushak kuchlari tabiiy ravishda orta boradi. Jinsiy yetuklik davrida jismoniy rivojlanishning tezlashishi natijasida mushak kuchlari ko'rsatkichlari yanada ortadi. Izlanish natijalariga ko'ra 13 – 14 yoshlilarda yelkaning ikki boshli mushaklari, qo'l panjalarini bukib yoza-digan mushaklar va boshmaldoq mushagi dinamik ish jarayonida yosh bolalardagi (8 – 9 yosh) qaraganda katta qiymatlarga yetadi. Turli guruhdagi mushaklar kuchining ortishi 13 – 14 yoshli o'smirlarda tana vaznining har bir kilogrammiga hisoblanganda 8 – 9 yoshli bolalardagi qaraganda ancha yanada jadal yuz beradi.

Bolalarda mushak kuchining ortishi sabablaridan biri-tanadagi mushaklar massasi-ning o'sishi, ya'ni mushak ko'ndalang o'lchamlarining kattalashishidir. Ma'lum bo'lishicha, bu davrda kuchning rivojlanishida asab-muskul apparatining tabaqalashishi muhim rol o'ynaydi. Yosh o'tishi bilan mushak kuchi o'zgaradi, lekin mutaxassislar yosh haqida keltirgan turlicha ma'lumotlarda uning yanada ortishi kuzatiladi.

V.P.Filinning fikricha 10 – 14 yoshlarda mutlaq kuch bir tekisda ortib boradi, 15 – 16 yoshda pasayadi, 17 yoshda esa yana sezilarli darajada ortadi. Mutlaq va nisbiy kuchlarning jadal o'sish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Bolalar va o'smirlar bilan shug'ullangan mutaxassislar fikri mushak kuchining rivojlanish imkoniyatlari borasida ikkiga bo'linadi. Boshqa mutaxassislar maktab o'quvchilarining mushak kuchlarini muntazam tarbiyalab borishning maqsadga muvofiqligiga shubha bildiradilar. Ko'plab tadqiqotlarda o'quvchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonida tayyorlashda kuch mashqlarini qo'llash samaradorligi isbotlab berilgan [8].

12 – 15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug'ullanuvchining o'z tana vazni, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og'irliklar sifatida har xil qadaq toshlar hamda shtangadan foydalaniladi.

Yoshga qarab chidamlilikni rivojlantirish, ayniqsa, katta ahamiyatga ega. 12 – 14 yoshlardan boshlab charchatadigan ishlarni, quvvat kamaymasdan turib, davom ettirish layoqati paydo bo'ladi, bunda vegetativ o'zgarishlar hisobiga kuchayib borayotgan toliqish kompensatsiyalanadi. Chidamlilik 20 – 30 yoshlargacha rivojlanishda davom etadi.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq vaqt va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishi asosida inson organizmining funksional xususiyatlari yotadi. Ular har xil turdagi harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilik namoyon bo'lishining maxsus bo'lmagan asosini tashkil etadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishni uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubini qo'llash bilan boshlash maqsadga muvofiq. Mashqlarning optimal davomiyligi jismonan bo'sh tayyorlangan kishilar uchun 20 – 30 daqiqadan boshlanib, to yuqori darajada chidamlilik namoyon qilinadigan sport turlariga ixtisoslashuvchi malakali sportchilar uchun bir necha soatlarga bo'ladi.

Bir qator faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Chidamlilikni rivojlantiradigan jismoniy yuklamalarga o'rtacha rivojlangan bolalar tezroq moslashadilar. Baland va past bo'yli bolalarning moslashishi qiyin bo'ladi. Anaerob quvvatli mashqlarda ish davomiyligining sezilarli ortishi 10 – 12 yoshdan 13 – 14 yoshlargacha kuzatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды [Текст] – 3-е изд., стер. – М.: НПО «МОДЭК», 2008. – 688 с.
2. Вайнбаум С.Я. Дозирование физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Губа В.П., Татаринов Я.С. Контроль за физическими качествами. – Смоленск, 1989. – 24 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. – М., 2010. – 206 с.
7. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003. – XII, 259, (1) с.
8. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами / Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВНИИФК, 1994. – С. 57 – 90.
9. F.A.Asqarov, S.S.Qambarov, N.R.Ummatov – Theoretical & Applied Science, 2020.

© *Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich, 2024*

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING BO‘LAJAK MUTAXASISLARNI KASBIY JISMONIY TAYYORLASHDAGI ROLI

*Jo‘raev Erkin Voitjon o‘g‘li,
NamMQI “Jismoniy madaniyat kafedrası” katta o‘qituvchisi.
Boltaboyeva Shaxloxon Akramjon qizi,
NamMQI “Energetika va MM” fakulteti 20-MMTX-22 guruh talabasi
erkin0785namqi@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport muammolari muhokama qilindi. Mutaxassislarini kasbiy tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Turli kasblar uchun jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlari qayd etilgan. Jismoniy tarbiya va sportning sog‘lomashtiruvchi va profilaktik ta’siri o‘z ifodasini topgan. Funktsional holatni tiklash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashqlar, ishlash, salomatlik, talabalar, kasblar.

Jismoniy salomatlik bizning hayotimiz, kasbimiz, oilamiz, ruhiyatimiz, sog‘lig‘imiz, immunitetimiz va shaxsiyatimiz shakllanishiga ta’sir qiladi. Jismoniy faollikka bo‘lgan ehtiyoj, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan ehtiyoj yoshlikdan mavjud. Sizning farovonligingizni, jismoniy tayyorgarligingizni va sog‘lig‘ingizni saqlash hayotingiz davomida zarurdir. Ta’limning eng yuqori darajasiga o‘tish, jismoniy va ruhiy stress, sharoit va turmush tarzi o‘zgarishi. Bu o‘zgarishlarning barchasi akademik samaradorlik va salomatlikka ta’sir qiladi. Talabalar to‘liq ijodiy hayot, ilmiy va kasbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy tarbiya va sportni unutmasliklari kerak. O‘quv faoliyati davomida ishlash faol fikrlash jarayonlariga asoslanadi. Kun davomida ishlash bir qator omillar ta’sirida o‘zgaradi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish, shu orqali o‘quv va ishlab chiqarish faoliyati samaradorligini oshirish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik yuqori jismoniy rivojlanish va funktsional holatga yordam beradi.

Ertalabki mashqlar ertalabki tananing bo'shashganlik xolatidan faol holatga o'tishini osonlashtiradi va uyqudan keyin tanada paydo bo'ladigan turg'unliklardan xalos bo'lishga yordam beradi. Ertalabki mashqlar markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligini oshiradi, tananing asosiy funktsional tizimlarini faollashtiradi va ish jarayoniga integratsiyani tezlashtiradi. O'quv-mashg'ulotlarining yuki ruhiy stress bilan neyropsik stress bilan bog'liq, tana o'z zahiralarini yo'qotadi va immunitet pasaytiradi.

Yaxshi uyqu, to'g'ri ovqatlanish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport funktsional holatni tiklashni qoplashi mumkin. Faol dam olish (voleybol, futbol, basketbol o'ynash, ma'lum bir masofaga yugurish, velosipedda sayr qilish, chang'ida uchish, suvda suzish, yoga mashqlari) talabalarni muammolar va salbiy fikrlardan xalos qiladi. O'tirish holatida uzoq vaqt qolishda tana haddan tashqari zo'riqishlarga duchor bo'ladi, ko'zlar xiralashadi, metabolik jarayonlar paydo bo'ladi, ichki organlarning patologiyalari rivojlanadi. Bunda dam olish uchun jismoniy tarbiya tanaffuslari, jismoniy tarbiya daqiqalaridan foydalanish va vaqtincha bir-xil turdagi mashg'ulotlardan boshqa turdagi faoliyatga o'tish samarasi sezilarli bo'ladi. Jismoniy tarbiya tanaffuslari, jismoniy tarbiya daqiqalarida bo'yin muskullarini taranglash uchun boshni egib olish kerak. Agar qo'llar haddan tashqari charchagan bo'lsa, qo'llarni qizimaguncha bir-biriga ishqalab, keyin silkitib qo'yish tavsiya etiladi. Ko'zlar toliqqan bo'lsa, ko'zni mahkam va tez yumib, ko'zingizni keskin ochish tavsiya etiladi. Nafas olish mashqlari nafaqat odamni chalg'itishga, balki asabiylashganda tinchlanishga ham yordam beradi. Agar uyquchanlik his qilinsa, tik o'tirib, navbat bilan orqa mushaklarni tortish va dam olish kerak. Agar oyoq mushaklari haddan tashqari zo'riqqan bo'lsa, oyoqdan to tovongacha uqalash va dumalash mashqlarini bajariladi. Mashqlar insonni chalg'itishga, kayfiyatni almashtirishga, psixologik dam olishga va charchoqni unitishga yordam beradi.

Har bir kasbning o'ziga xos mashqlar to'plami mavjud. Jismoniy faolligi past bo'lgan ishchilarga (haydovchilar, buxgalterlar, dasturchilar) bosh harakatlarini bajarish, oyoq barmoqlarini bir daqiqaga ko'tarish, yelkalarini, qo'llarini, tanasini, tos suyagini aylantirish, oldinga va orqaga, yon tomonlarga egilish tavsiya etiladi. Ish kunini asosan tik turgan holda o'tkazadigan kasblar uchun (jarrohlarni, stomatologlar, veterinarlarni va boshqalar) ular boshni, qo'llarni, oldinga egilishlarni, yon tomonlarga (o'tirish, tik turish), turish, o'pka, belanchak, qorin bo'shlig'i mashqlari, cho'zilish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi. Ushbu kasblardagi barcha ishchilar ko'zlarining zo'riqishiga duch kelishadi. Ko'z mushaklarida mashqlarni bajarish (aylana mashqlari – chap va o'ng, keskin yopish va ochish, masofadagi narsalarga qarash, stol tennisi, voleybol kabi o'yinlar o'ynash), qovoqlarni massaj qilish, bo'shashish (ko'zlarni yumib, bir necha soniya davomida o'tirib turish). Uzoq smenalar va uzoq muddatli ishlar mutaxassislardan tananing chidamliligi talab qiladi. Chidamlilikni saqlash uchun davomiy mashqlarini bajarish tavsiya etiladi, joyida sakrash, shu jumladan arg'imchoqda sakrash, oyoqlarni yengil-yengil siltash, turnikda tortilish, bir oyoqda cho'zilish, masofa bo'ylab 3 – 5 daqiqa

davomida yugurish, nafas olish mashqlari – sharlarni puflash, nafasni suv ostida ushlab turish (agar sharoit bo‘lmasa suv to‘la idishga yuzni tiqib ushlab turish), toza havoda mashqlarni bajarish. Bunday mashqlar tananing kam ishlaydigan qismlariga qon aylanishini yaxshilashga, ayrim kasalliklarning oldini olishga, ish faoliyatini yaxshilashga, chidamlilikni oshirishga va mushaklarning bardoshliligini mustahkamlashga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzida yetakchi o‘rinni jismoniy tarbiya va sport egallaydi, u kasallanishni kamaytirish, patologik holatlarning oldini olish, salomatlikni shakllantirish va rivojlantirish bilan bog‘liq muammolarni hal qiladi. Jismoniy tarbiya va sport talabalar va bo‘ljak mutaxassislarning tanlagan kasbidan qat’iy nazar, ularning ajralmas qismi bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport aqliy, jismoniy, psixo-emotsional qobiliyatlarni tiklash vositasi sifatida davolash va profilaktika ta’sirini ta’minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport semirish (haydovchilar, buxgalterlar), stressli kasblarda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (shifokor, veterinar, direktorlar), bo‘g‘im kasalliklari (jarrohlar, stomatologlar, sotuvchilar), ko‘z kasalliklari (dasturchilar, tikuvchilar, floristlar), tayanch-harakat tizimi kasalliklari (qandolatchi oshpazlar, traktorchilar), nafas olish organlari kasalliklari (payvandchi), buyrak va siydik yo‘llari kasalliklari (avtomobil mexanik) kasalliklarining oldini oladi. To‘g‘ri tanlangan jismoniy faoliyat ortiqcha kuchlanish va charchoq bilan bog‘liq muammolarni hal qilishi mumkin. Jismoniy tarbiya va sport insonning jismoniy sifatleri yordamida o‘z iste’dodini ro‘yobga chiqarish uchun tobora ko‘proq yangi imkoniyatlar ochmoqda. Ana shu yo‘ldan aqli raso inson o‘zini va atrofida qilgan quvontirib, unumli hayot kechirishi uchun boradi. Har bir inson jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini anglashi, uning hayotidagi o‘rnini anglashi kerak. Zamonaviy ta’lim tizimining bosqichidan o‘tib, keyingi, kam bo‘lmagan bosqich boshlanadi – kasbiy rivojlanish bosqichi barcha o‘zgarishlar ishlash dinamikasiga mos kelishi kerak; jismoniy tarbiya va sport organizmning o‘zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga moslashishiga va uning imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanon xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 488 b.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 17.06.2019 г. “О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки востребованных квалифицированных кадров и развитию научного потенциала в Национальном Университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека в 2019 – 2023 годах”.
3. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” – Т., 1994.
4. Latipov R.I va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo‘llanma (bakalavr ta’lim yo‘nalishlar uchun). T.: TDPU. 2008.
5. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T., 2017.

Jo‘raev Erkin Voijon o‘g‘li, 2024
Boltaboyeva Shaxloxon Akramjon qizi, 2024

**BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY
PEDAGOGIK FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI**

Gaziyev Nuritdin Ruxiddinovich,

Namangan Davlat Universiteti

Sport faoliyati kafedrası katta o'qituvchisi

Mamatov Ulug'bek Ergashalievich,

Farg'ona Davlat Universiteti

Sport faoliyati kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat bo'yicha pedagoglar tayyorlovchi ta'lim yo'nalishining kasbiy faoliyati uslublariga qo'yiladigan talablar va ularning o'ziga xos xususiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: sport, talabalar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, fan, kasbiy tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье описаны результаты анализа подготовки кадров по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, эффективность профессиональных навыков, состояние системы профессиональной подготовки.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, учителя физической культуры, наука, профессиональная подготовка.

Mamlakatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bu ham jismoniy, ham ma'naviy sog'lom bo'lgan avlodni kamol toptirish hisoblanadi. Zero, bugun dunyo mamlakatlarida keskinlashayotgan globallashuv jarayonlari sharoitida yuksak ma'naviyatli va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash Vatanimiz kelajagini belgilab beruvchi va xalqimizning ezgu maqsadlarini ro'yobga chiqaruvchi eng muhim omillardan biridir. Bu ezgu amalning amalga oshirilishida uning huquqiy asoslari ham yaratilgan bo'lib, keng qamrovli ishlar qilinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori va 2018 yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni bu sohani yanada rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Ushbu farmon va qarorlarning asosiy maqsadlaridan biri ham bu sohadagi nazariy va amaliy bilimlarni yanada chuqurlashtirish, jismoniy tarbiyaga oid ko'nikma va malakalarga doir tushuncha hamda atamalarni to'g'ri shakllantirishdan iborat. Bugungi kunda jismonan ma'naviy va axloqiy jihatdan sog'lom, o'ziga ishongan, o'zini kasbiy va ijodiy qobiliyatini amalga oshirishga qodir, mustaqil qarorlar qabul qila oladigan inson muvaffaqiyatga erisha oladi. Shu munosabat bilan o'qituvchining individual pedagogik mahoratini, uning kasbiy faoliyati uslubini maqsadga erishishining ma'lum strategiyasi sifatida rivojlantirish vazifasi dolzarbdir. O'z navbatida, kasbiy uslub sub'ektiv qadriyatlarga, yo'nalishlarga va dominant motivlarga, kompetensiya darajasiga va o'z-o'zini anglashga tayyorligiga bog'liq bo'lib, o'qitilayotgan fanning ichki mantiqi va mazmuni bilan belgilanadi. Aynan kasbiy kompetensiyalarning shakllanish darajasi va bo'lajak o'qituvchining uslubiy yo'nalishi uning pedagogik faoliyati samaradorligini belgilaydi. Yurtimizda va xorijda

turli fanlarni o'qitishga mo'ljallangan pedagogik dasturiy vositalar, xususan, elektron darsliklar, elektron qo'llanmalar, avtomatlashtirilgan o'qitish dasturlari, trenajerlar, elektron axborot ta'lim resurslar yaratilgan va ular ta'lim tizimida keng qo'llanilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Oliy o'quv yurtlarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga va ularning kasbiy tayyorgarligiga qo'yilgan davlat ta'lim standartlari talablarini amalga oshirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatga oid o'quv-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning shakl, metod va vositalari, yangi innovatsion texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash, ixtisoslik fanlaridan bo'lajak mutaxassislarni kasbiy bilim ko'nikmalarini oshirish uchun o'quv-uslubiy ta'minotlarni yaratish kabi ishlarining etarli darajada olib borilmayotganligi ishimizning dolzarbligini belgilaydi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari oldida o'qituvchining eng muhim kasbiy fazilatlarini maqsadli rivojlantirish, talabalarni keyingi faoliyatida foydalanish pedagogik, ilmiy tadqiqot, ma'naviy-ma'rifiy va tashkiliyboshqaruv tajribalarini o'zlashtirishning faol usullariga jalb qilish vazifasi turibdi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari turli ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo'lishlari lozim. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun etuk kadrlar tayyorlash, o'quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish muhim muammolardan biridir. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishga xos bo'lgan omillar, aynan jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishni turli usul, mexanizmlar orqali davlat tomonidan ishlab chiqilgan va belgilangan ma'yoriy-huquqiy xujjatlar talablariga asoslanib jismoniy tarbiya va sport muassasalari rahbarlari tomonidan tartibga solish va samarali boshqarish ob'ektiv zaruratga aylantiradi. Bugungi kunda ta'lim sohasida pedagog kadrlar tayyorlash faoliyatida boshqaruv faoliyatini shakllantirmasdan turib ijobiy natijaga erishib bo'lmaydi. Sohada malakali mutaxassislarni tayyorlashda faqatgina sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yoki tibbiy-biologik fanlar bo'yicha bilimlari etarli hisoblanmaydi. Ularning ijtimoiy masalalar bo'yicha bilimlarini rivojlantirib borish ham zarurdir. Ayniqsa, malakali murabbiylarni tayyorlashda ularning ma'naviy qadriyatlar haqida bilim va malakaga ega bo'lishlari yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi yanada ortishiga xizmat qiladi. Chunki bugungi kunda jamiyatimizda aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini o'rganish hamda ularni bu sohaga jalb qilish faqatgina jismoniy tarbiya va sportning o'quv-mashq jarayonini takomillashtirish orqali amalga oshmaydi, balki sohani rivojlantirishda barcha omillarning o'zni, ta'sirini o'rganish muhim xisoblanadi. Xususan, ma'naviy qadryadlarni o'rganish aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabati, qiziqishini shakllantirish hamda ijtimoiy omillarning o'zini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sohada sport ixtisosliklari (turlar) bo'yicha mutaxassis tayyorlashda muayyan sport turining mazmuni, texnik-taktik amallari, musobaqalarni tashkil etish uchun uning qoidalari chuqur o'rgatiladi. Bu, tabiiyki, davr talabi, xalqaro sport

harakatining maqsad va vazifalariga monan (mos ravishda) keladi. Bu jarayonlarni talaba va o'quvchi yoshlarga o'rgatishda xalqaro andozalarni shakllantirish muammolari yuz beradi. Ularni o'rganish, ta'lim jarayoniga singdirish, muhimi esa, talabalarda shakllantirish hamda takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Ma'lumki, ta'lim-tarbiya muassasalari, ayniqsa o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari davlat dasturi tarkibidagi sport turlari bo'yicha dars va to'g'arak mashg'ulotlarini o'tkazishga mas'uldirlar. Ya'ni kurashchi yoki futbolchi, gimnastikachi yoki bokschi ixtisosligiga ega bo'lgan o'qituvchilar (boshqa sport turlari bo'yicha ham) dasturdagi engil atletika turi bo'yicha dars o'tkazish, to'g'arak mashg'ulotlari hamda musobaqalarni tashkil etishga majburdirlar. Uzluksiz kasbiy (pedagogik) ta'lim tizimida har tomonlama rivojlangan, ma'naviy jihatdan boy, ijtimoiy jihatdan faol, intellektual-ijodiy, kasbiy-kreativ, kommunikativfaoliyatli shaxsning shakllantirilishi nazarda tutilgan. Bugungi kunda jismoniy tarbiya ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy tayyorlashni takomillashtirish amaliyotiga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bizning mutaxassislarimizni ancha yuqori darajaga olib chiqish imkonini berishi mumkin bo'lgan yangi yondashuvlarni izlash va joriy qilish muammosi ilgari surilmoqda. Modellash usuli muammoni hal qilishning maqbul usullarini tanlashni ta'minlaydi, ma'lum xususiyatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatadi, o'zgarishni o'z ichiga oladi. Taklif etilayotgan mexanizm bizning fikrimizcha, malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashni ta'minlaydi. O'qitiladigan ob'ektning o'zgarishiga qarab pedagogik ta'sir usullari nafaqat o'quv jarayonining borishini, uning rivojlanishini, balki u sodir bo'ladigan sharoitlarni ham tahlil qilishga imkon beradi. Muammoning hozirgi kundagi ishlab chiqilganlik darajasi qamrovidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlashda OTMlarning professional kasbiy jixatlarga qarab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'quv-uslubiy, tadqiqot va innovatsionpedagogik faoliyatlarini e'tiborga olib tayyorlash lozim. Yakuniy bo'g'in sifatida – muammolarni hal qilish va maqsadga erishish darajasini baholash, ya'ni jismoniy tarbiya o'qituvchilarini oliy o'quv yurtlarida o'qitishning yakuniy bosqichida pedagogik nazorat (attestatsiya) orqali bajariladigan natijani tavsiflash. Bu natijalarni tahlil qilish asosida taklif etilayotgan metodik asoslar va pedagogik shartlarni pedagogik jihatdan tuzatish amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi tizimining holatini, mavjud tizim natijalarini tavsifi va baholashini hamda uni rivojlantirish istiqbollari va yo'llarini aniqlash uchun quyidagilarni e'tiborga olish lozim: jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish yo'nalishlari; pedagogik ta'limning asosiy yangiliklari; yurtimizda va xorijda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash tizimini rivojlantirish tendensiyalari; oliy pedagogik ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlashning ta'lim tizimini rivojlantirishning istiqbolli modellarini takomillashtirish lozim. Shuningdek jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda, talabalarining kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirishida ortib boruvchi faolligini talab qiladigan va

rag'batlantiradigan o'quv jarayoni mazmuni hamda tashkil qilinishi bo'yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tolipov O.Q. Oliy pedagogik ta'lim tizimida umummehnat va kasbiy ko'nikma hamda malakalarni rivojlantirishning pedagogik texnologiyalari / Monografiya. – T.: Fan, 2004. B. 73 – 80.
2. Olimov A.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini shakllantirishda maxsus mobil ilovalardan foydalanish zaruriyati // Fan sportga ilmiy nazariy jurnal. Chirchiq. 2019. 3-son. – B. 31 – 35 bet.
3. Yaqubov F.M. Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida sport tafakkuri va uning uslublarini yaratish orqali tafakkur tarzini takomillashtirish yo'llari. // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal – 2019. №4. – B. 23 – 28.
4. Xudayberdieva N.A. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal. – 2019. – № 2. – B. 18 – 21.
5. Shopulatov A.N. Bo'lajak murabbiylarda jismoniy tarbiya va sport asosida ma'naviy qadriyatlarni rivojlantirish yo'llari // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal. – 2019. – № 1. – B. 67 – 71.

© Gaziye Nuritdin Ruxiddinovich, 2024
© Mamatov Ulug'bek Ergashalievich, 2024

**JISMONIY TARBIYA TALABALAR SALOMATLIGINI
MUSTAHKAMLASHNING SAMARALI TIZIMI SIFATIDA**

Mirzaboyev Xurshedjon Rustamovich,
Namangan muhandislik texnologiya instituti
Ijtimoiy fanlar va sport kafedrasida
katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiyada sportga yo'naltirilgan yondashuvning samarali ta'siri muhokama qilinadi. Universitet o'qituvchilarining burchi bu yondashuvni hisobga olish va uni amalga oshirish uchun sharoit yaratishdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, motor harakati, sog'liqni saqlash, yoshlar.

Аннотация. В статье рассматривается эффективное воздействие спортивно-ориентированного подхода в физическом воспитании. Долг преподавателей вузов – учитывать этот подход и создавать условия для его реализации.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, двигательное движение, здоровье, молодежь.

Abstract. The article discusses the effective impact of a sports-oriented approach in physical education. The duty of university teachers is to take into account this approach and create conditions for its implementation.

Key words: physical education, sport, motor movement, health, youth.

Jismoniy tarbiya shaxs tarbiyasining aqliy, estetik va mehnat tomonlarini rivojlantirishga yordam beradi. Talabaning ma'lum bir faoliyatni berilgan vaqt chegaralari va ishlash parametrlarida bajarish qobiliyati uning ishlashiga bog'liq.

Talabalar jismoniy tarbiyasi muammolari va talabalarni kasbiy tayyorlashda jismoniy tarbiyaning roli oliy o'quv yurtlarida kasbiy ta'lim mazmuniga bag'ishlangan tadqiqotlarda muhim o'rin tutadi (E.S.Dvoynikova, E.G.Ermakova, I.G.Ivannikova, E.V.Klimova, V.O.Kulakova, V.G.Levkevich, T.I.Melnikova, E.A.Moiseichik, O.V.Muxametova, V.I.Rezanov, S.O.Skvortsova, K.S.Trysten, S.L.Usoltseva, N.I.Filimonova, M.I.Shepeleva, O.V.Shula va boshqalar).

Salomatlik har bir inson hayotining asosiy qismidir. Vazifalarni, rejalarni bajarish, asosiy hayotiy jarayonlarni hal qilish, qiyinchiliklar va ortiqcha yuklarni yengish bizning sog'lig'imiz holatiga bog'liq. Afsuski, ko'pchilik, jumladan, talabalar sog'lom turmush tarzining eng oddiy me'yorlarini e'tiborsiz qoldiradilar. Shaxsning jismoniy tarbiyasi zarurligi haqida ko'p yozilgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaxs rivojlanishining barcha jihatlariga ta'sir qiladi: nafaqat jismoniy, balki shaxsiy ko'nikmalar ham rivojlanadi, bu esa barkamol shaxsning yanada o'sishiga yordam beradi. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni o'rganish masalasi bilan V.A.Maslyakov, V.S.Matyazov, Yu.A.Yampolskaya va boshqalar kabi mahalliy tadqiqotchilar shug'ullangan.

Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun muammo biroz boshqacha formatda ko'rinadi. Talabalarni ma'lum yosh (O.A.Mirtichyan, A.Y.Marakushin, Ch.Xan) [1], yashash va mehnat sharoitlari (G.V.Kareva), psixologik munosabat va ijtimoiy umidlar (N.P.Pavlik) [2] bilan birlashgan alohida toifaga bo'lish mumkin. Yagona o'quv jarayonida ishtirok etish bilan bog'liq holda, talabalar o'qishning shunga o'xshash salbiy oqibatlarini boshdan kechiradilar, bu aqliy intensivlikning oshishi, qayta ishlangan va o'zlashtirilgan katta hajmdagi ma'lumotlar va tartibsiz kundalik tartib bilan bog'liq. Bu oqibatlarga charchoqning kuchayishi, jismoniy faoliyatning yetishmasligi, uyqu va ovqatlanishning buzilishi kiradi, bu esa o'quvchilar o'rtasida stress va kasallanishning kuchayishiga olib keladi.

Ayrim tadqiqotchilar (A.S.Buzoev, E.G.Bogoslova) sog'lom turmush tarzini izlash markazida o'z-o'zini bilishni qo'yadilar. Ularning fikricha, o'z-o'zini bilishning eng faol jarayoni erta o'smirlik davrida, bolalar o'z xulq-atvorini ilgari orttirilgan va shakllangan shaxsiy xususiyatlar asosida qurishda sodir bo'ladi [6]. Aynan shu davrda ularning xatti-harakatlarini to'g'ri tashkil etishning zarur sharti sifatida ushbu fazilatlarini tushuntirish kerak. Bunga introspektsiya, introspektsiya va o'z-o'zini baholash kabi usullar orqali erishiladi. Ushbu bosqichda o'qituvchining roli talabalarga o'z harakatlariga analitik munosabatni shakllantirishga yordam berishdan iborat bo'ladi.

Ko'pincha jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanadigan talabalar aniq yetakchilik fazilatlariga xushmuomalalik ega. Ular o'quv jarayonida o'zlarini faol ravishda namoyon qiladilar va aynan ular stressga chidamliligini, ma'lum bir kun tartibini, ishonchni rivojlantiradilar va eng muhimi, ularning sog'lig'i oshadi. Talabalar jismoniy tarbiyasi shakliga kelsak, quyidagi variantlar mumkin bo'lib, ular o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq va bir-birini to'ldiradigan va talabalar jismoniy tarbiyasining yagona jarayonini ifodalaydi:

- ✓ Jismoniy tarbiyaning asosiy shakli bo'lgan oliy o'quv yurtlarida o'quv mashg'ulotlari;
- ✓ Mustaqil tadqiqotlar (ular o'quv materialini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi, jismoniy mashqlarning umumiy vaqtini ko'paytirishga imkon beradi, jismoniy rivojlanish jarayonini tezlashtiradi, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni talabalar hayoti va dam olishiga joriy etish usullaridan biridir);
- ✓ Kundalik rejimda jismoniy mashqlar (ular o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilashga, aqliy va jismoniy ish faoliyatini oshirishga yordam beradi);
- ✓ O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, salomatligini mustahkamlash, o'quvchilarning jismoniy va sportga tayyorgarligini oshirish va boshqa ko'plab tadbirlarni o'tkazishga qaratilgan ommaviy dam olish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari.

Talabalar faoliyati juda faol. Shuning uchun u yaxshi jismoniy shaklda va mukammal sog'lom bo'lishi kerak. O'quv fanlari doirasida jismoniy tarbiyani to'liq tashkil etish uchun har bir o'qituvchi:

- ✓ o'qitiladigan fan materialini dastur talablari darajasida bilishi;
- ✓ amaliy mashg'ulotlarni tayyorlash va o'tkazish metodikasini o'zlashtirish;
- ✓ amaliy mashg'ulotlar davomida maslahatlar o'tkazish.

Jismoniy tarbiyaning barcha shakllaridan kompleks foydalanish jismoniy tarbiyani talabalarining turmush tarziga kiritishni ta'minlashi kerak.

Talabalarining somatik sog'lig'ining holatiga ular uzoq vaqt o'qiyotgan ta'lim muassasasining ta'lim muhiti ta'sir qiladi. Zamonaviy talabalar o'quv jarayonida turli xil gadjetlardan – noutbuklar, kompyuterlar, smartfonlar – ham ta'lim muassasasida, ham uyda faol foydalanadilar. Bunda o'quvchilarning turli elektron qurilmalar va boshqa manbalar bilan ishlashda gigiyenik talablarga rioya qilishlari, ish va dam olish vaqtlarini o'zgartirishlari, ko'z charchoqlarini yo'qotish uchun maxsus mashqlar bajarishlari, jismoniy harakatsizlikning oldini olish uchun faolroq harakatlar qilishlari muhim ahamiyatga ega. Sog'lomlashtirish tadbirlari uchun mas'uliyat talabaning o'zi ham, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini, shuningdek, o'z sog'lig'iga qadriyatga asoslangan munosabatni rivojlantirishga yordam beradigan salomatlikni tejaydigan ta'lim jarayonini shakllantirishi kerak bo'lgan ta'lim tashkiloti zimmasiga tushadi.

Xulosa Oliy o'quv yurtidagi jismoniy madaniyat zamonaviy mutaxassis shaxsining umumiy va kasbiy madaniyatini shakllantirishning zaruriy parametridir. Jismoniy tarbiya va sport barkamol shaxsni shakllantirish vositasidir. Ular tananing barcha ichki resurslarini belgilangan maqsadga erishishga jamlashga yordam beradi, samaradorlikni oshiradi, barcha rejalashtirilgan vazifalarni qisqa ish kuni doirasida siqib chiqarishga imkon beradi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni rivojlantiradi. O'quv intizomi sifatida jismoniy tarbiya barcha mutaxassislar tayyorlash dasturlari uchun majburiydir, chunki u har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga, oliy ma'lumot olish jarayonida talabalarining jismoniy va psixofiziologik holatini optimallashtirishga yordam beradigan vositalardan biridir.

Zamonaviy ta'lim tashkilotida talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qadriyat-motivatsion munosabatni shakllantirishga quyidagi pedagogik shart-sharoitlar yordam beradi: o'quv jarayoniga "jismoniy madaniyat" va "valeologiya" o'quv fanlarini kiritish; shuningdek, shaxsning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quvchilarning sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etish bo'yicha ixtisoslashtirilgan kurslar; tibbiyot, ta'lim, madaniyat, dam olish va sport organlari faoliyatini yoshlar salomatligining asosiy tarkibiy qismlarini saqlash va yaxshilash uchun shart-sharoit yaratuvchi hamda sog'lom turmush tarziga mazmunli, asoslantirilgan ehtiyojni shakllantirishga ko'maklashuvchi ta'lim muhitini yaratish bo'yicha integratsiyalashuvi; talabalar uchun psixologik yordam xizmatlarini ochish; tadbirlar, ko'rik-tanlovlar va musobaqalar o'tkazish orqali jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish; universitetda sanatoriylarning ochilishi; talabalarining ruhiy salomatligini ta'minlash bo'yicha treninglar va kurslar o'tkazish; ta'lim jarayonida salomatlikni saqlash sharoitlarini ta'minlash va boshqalar. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini uyushqoqlik bilan shakllantirishni, shaxsning boshqa fazilatlarini rivojlantirish bilan bir vaqtda ta'minlaydigan o'quv jarayoni shaxsni sog'lom turmush tarziga joriy etishning asosiy omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Астранд П.О. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О.Астранд, И.В.Муравов // Валеология. 2004. – № 2. – С. 64 – 70.
2. Григорьев В.И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.
3. Ермайшвили И.В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. – 191 с.
4. Зайнетдинов В.А., Валеев Д.З. Физическая культура (лекционный курс). – Уфа, 2007. – 96 с.
5. Ильина Т.А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. – 496 с.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
7. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.

© *Mirzaboyev Xurshedjon Rustamovich, 2024*

**MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALARGA TA'LIM
BERISHDA JISMONIY TARBIYA METODLARI**

Otamirzayev O.,
NamDU o'qituvchisi
Daminov D.,
NamDU tutori

Annotatsiya. Ushbu maqolada Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya metodlari jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berish, jismoniy mashq, jismoniy yuklamalar, jismoniy tarbiya metodlari.

Аннотация. В данной статье особое внимание уделено методам физического воспитания в воспитании детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей и возможностей.

Ключевые слова. Обучение детей дошкольного возраста физическим упражнениям, физическим нагрузкам, методам физического воспитания.

Annotation. In this article, special attention is paid to the methods of physical education in the education of children of preschool age, taking into account their age characteristics and capabilities.

Key words. Teaching children of preschool age, physical exercise, physical loads, methods of physical education.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi metodlardan foydalaniladi.

1. Ko'rgazmali metod.
2. Og'zaki metod.
3. Amaliy metod.
4. O'yin metodi.
5. Musobaqa metodi.

Ko'rgazmali metod – bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to'liq va aniq tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir.

Og'zaki metod – bu metod bolalar ongiga yo'naltirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarilishi, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi.

Amaliy metod – bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar mashqlarni o'yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir.

O'yin metodi – bolalar bilan ishlashda samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat

ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi.

Musobaqa metodi – maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi lozim. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin.

Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talabalarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qa'tiylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, hasad qilish, dag'allik...) tarkib topishga imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan mujassam holda foydalaniladi.

Ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga, harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim. Har bir metod vazifalarni hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir.

Usul – metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi qismidir. Ko'rgazmali metodga oid usullar. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli metodlaridan foydalaniladi.

a) yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masofani to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar... foydalanishdan iboratdir.

b) taktil – mushak ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi. Masalan: tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi.

d) yaqqol eshitish usullari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsiyaonal ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi.

Shuningdek tarbiyachilar harakat sur'ati va ritmini bashqarishda childirma (buben) dan foydalanadilar. Ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengishiga harakatlarni bajarishda o'z-o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Og‘zaki metodga oid usullar. Harakatlarga o‘rgatishdagi og‘zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

- bayon etish va tushuntirish – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi.

- sharhlash usuli – harakatlarni aniq ko‘rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi sharhlash.

- ko‘rsatma berish usuli – tarbiyachi tomonidan ko‘rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo‘ladigan ko‘rsatmalar.

- suhbat usuli – yangi jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlarni joriy qilish va harakatlarni o‘rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o‘yin syujetini aniqlashtirish talab etilganda oldindan o‘tkaziladigan suhbatlar.

- savol berish usuli – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o‘yinlar haqidagi tasavvurning bor yo‘qligini tekshirish, qoidalarni, o‘yin harakatlarni aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

- farmoyish va signallar berish usuli. Masalan, «To‘xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javob harakat reaksiyasini tezligi va aniqligini vujudga keltiradigan turli intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda dona-dona qilib sanash va o‘yin boshlanmalarini ifodali talaffuz etishni ham kiritish mumkin.

- ifodali mazmunli hikoya usuli. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o‘yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo‘llaniladi. Mazmunli hikoya, ertakni qisqa hikoya qilishga o‘xshaydi (1,5 – 2 daqiqa) vaqt davom yetadi.

Bunda tarbiyachi o‘yin mazmuni va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi. Masalan: «Bor ekanda yo‘q ekan, chiroyli qayrilma shoxli va beozor kulrang oq ona echki bor ekan. Uning bolachalari bor ekan...» Bolalarni harakatli o‘yinlarga o‘rgatishda ko‘rgazmali va og‘zaki usullarning birligi, ularning o‘zaro bog‘liqligi, harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligiga va obrazlilikini va bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar, ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta’minlaydi.

Amaliy metodga oid usullar. Bolalarni harakatga o‘rgatishda tarbiyachi ko‘rgazmali va og‘zaki usullar bilan o‘zaro bog‘liq turli amaliy usullar majmuasidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o‘yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko‘rsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko‘rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag‘batlantiradi. Masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to‘g‘riroq bajaradi, u bolalarga o‘zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko‘rsatadi. Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun ta’lim jarayonini mashg‘ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. Bolalarga jismoniy harakatlarni o‘rgatishda hamma metod va usullardan o‘zaro mujassam holda foydalanish lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar harakat malakasi va ko‘nikmasini egallab boradilar.

Harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakalarining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshiriladi, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi malakali o'yinlar, kurashlar bilan bog'liq. Ikkinchi turdagi harakat malakalari rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallashdan yanada yuksaklikka, uni takomillashtirishgacha boradi.

Harakat ko'nikmasi – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda xarakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zining barqarorligi bilan ajralib turadi.

Harakat ko'nikmasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro harakatidagi dinamik stereotipning yuzaga kelish jarayonidan iboratdir. Harakat ko'nikmalarining, bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy va psixik kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.A.Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi" Darslik. M., 1979 y. 139 – 155 b.
2. K.M.Maxkamdjonov, X.Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma'ruzalar matni. TDPU, 2001 – 2002 yy.
3. R.Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
5. O.V. Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. 2005 y.

© Otamirzayev O., 2024

© Daminov D., 2024

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI IJTIMOIIY-SHAXSIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIKNING AHAMIYAT

Yakubbayev Maqsud Marufovich,

Namangan davlat universiteti
jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
yakubbayevmahsudbek@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogikning muammo sifatidagi ahamiyati tadqiq qilingan. Unda xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlantirilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlari ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish, uzluksiz malaka oshirish, kasbiy ehtiyoj, "hayot davomida o'qish" tamoyili.

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kunlik ish faoliyatini oshirish va kelajakda aqlan yetuk va har tomonlama rivojlangan komil inson bo'lib yetishishlari uchun jismoniy tarbiyani o'rni juda kattadir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davrlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda Qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Mamlakatimiz ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini takomillashtirish, jamiyatimizda o'qituvchi va pedagog xodimlar, ilmiy va ijodkor ziyolilarga bo'lgan hurmat-e'tiborni yanada oshirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish, tizimda xususiy sektor ishtirokini kengaytirish maqsadida, takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish ilmiy-pedagogik muammo sifatida yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Xususan:

- ayrim tadqiqotlarda bo'lajak kasb ta'limi o'qituvchilarini kasbiy shakllantirish masalalari keng yoritilgan;

- o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish bo'lajak mutaxassislar misolida o'rganilgan;

- geometriyani o'qitish jarayonida talabalarning metodik tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasi, shuningdek, pedagog kadrlar malakasini oshirish va kasbiy faoliyati monitoringini tashkil etish mazmuni, ko'rsatkichlari, infratuzilmasi, dasturiy va metodik ta'minoti, axborot resurslarini shakllantirish tizimi, pedagogik va texnik bilimlar integratsiyasi asosida kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirishga doir xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilmagan;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish muammolari alohida qayd etilmagan;

- o'qituvchilarning kasbiy va metodik tayyorgarligiga qo'yiladigan zamona-viy talablar, o'qituvchilarni uzluksiz kasbiy rivojlantirish mazmuni, mexanizmi, shart-sharoitlari va metodikasi mazkur tadqiqotlarda yoritilmagan;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlari ilmiy asoslanmagan.

Bu esa o'z vaqtida o'qituvchilarni uzluksiz kasbiy rivojlantirish bilan bog'liq quyidagi vazifalarni hal qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi:

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy ehtiyojlaridan kelib chiqib, metodik tayyorgarlikni takomillashtirish, kasbiy rivojlantirishga doir tizimli va uzviy amalga oshirish lozim bo'lgan ustuvor vazifalarni aniqlash va belgilash;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish omillari, o'qituvchida professionallikni rivojlantirishga doir kasbiy rivojlanishning bosqichlari va darajalarini aniqlash va belgilash.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirishning ilmiy-pedagogik muammo sifatidagi ahamiyatini tadqiq qilish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Yuqoridagi maqsadga erishish va tegishli vazifalarni bajarish uchun pedagogik kuzatuv (qisqa muddatli), pedagogik monitoring, umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining malakasini oshirish kurs tinglovchilari bilan suhbat usullaridan foydalanildi.

Asosiy natijalar. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish zaruriyatini belgilovchi bosh mezon bu inson oldiga qo'yilgan maqsad bo'lib, unga erishish uchun vazifalar belgilash, tashkil etiladigan faoliyatni oldindan rejalashtirish, amalga oshirish yo'l-yo'riqlarini tanlash va loyihalashtirish, maqsad va natijani muvofiqlashtirish zarur hisoblanadi. Demak, har bir o'qituvchi o'z-o'zini kasbiy rivojlantirish uchun ma'lum darajada o'z dunyoqarashiga, tafakkuri, tasavvuri va mavjud bilimiga, shaxsiy va kasbiy ehtiyojlariga asoslanadi. O'qituvchilarda o'z-o'zini kasbiy rivojlantirish yo'nalishida shakllantiriladigan ehtiyoj davlat va jamiyat ehtiyojlaridan kelib chiqishi lozim. Metodik tayyorgarlikni takomillashtirish va o'z-o'zini kasbiy rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj yetarlicha shakllantirilsa, o'qituvchilarda o'z kasbiga oid yangiliklarni, fan-texnika yutuqlarini o'rganishga qiziqish shakllanadi, bu o'z navbatida o'qituvchilarda mustaqil ta'lim olish ya'ni mustaqil o'rganish, o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirishga, bu orqali o'qituvchilarda metodik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, o'qituvchilarni o'z faoliyatida ma'lum bir ijobiy natijalarga erishish, o'qituvchilar jamoasida obru-e'tibor qozonish, o'zini o'zi boshqarish va rivojlantirish kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Shuningdek, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida muhim ahamiyat kasb etuvchi vositalardan biri muvaffaqiyatga bo'lgan ehtiyoj bo'lib, bu ma'lum bir vazifani mas'uliyat bilan bajarish orqali ko'zlangan natijalarga erishishga xizmat qiluvchi – o'qituvchini o'zini o'zi kasbiy rivojlantirish ehtiyoji hisoblanadi.

Xulosa. Kompetentlikni yondashuv nuqtai nazaridan o'z-o'zini anglash, o'zini takomillashtirish, ichki resurslarni boyitish va qiyinchiliklarni ongli ravishda yengib o'tish qobiliyati (tashqi va ichki) o'qituvchi shaxsining rivojlanish modellari va xususiyatlari sifatida ajralib turadi. Shunday qilib, shaxsiy rivojlanishning yetakchi va hal qiluvchi omili shaxsning ijodiy tashabbusi va mustaqilligi bo'lib, bunda asosiy rol o'qituvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun motivga egaligi hisoblanadi. Shaxsni takomillashtirish, shaxsiy va kasbiy rivojlanishida o'zini o'zi anglash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y. (Darslik).
2. Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lim. T.: 2005 № 4. 79 – 80 b.
3. Usmonxo'jaev T., Raximov M., Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2004 y.
4. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar Toshkent, 2002 y.
5. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona, 2006 y.
6. To'ychiyev T.S. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o'zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2024 y. 3-son., 1166 – 1172-betlar.
7. Maxkamjonov K.M. Qizlar jismoniy tarbiyasi. // Pedagogik ta'lim. T., 2007, № 2, 73 – 74 betlar.
8. Salomov R.S., Ro'zioxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. 102 b. (Metodik qo'llanma).

© Yakubbayev Maqsud Marufovich, 2024

VOLEYBOL SPORT TURIDA TO'SIQ QO'YISHNING SAMARALI AMALGA OSHIRISH

Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi,

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola voleybolda yakka va guruhli to'siq qo'yish usullarini o'rganadi, maydonda turli zonalardan keladigan zarbalardan samarali himoya qilish strategiyalariga e'tibor beradi. Batafsil tahlil qilish va namoyish qilish orqali ushbu tadqiqot muvaffaqiyatli to'siq qo'yish uchun zarur bo'lgan mexanika, muvofiqlashtirish va vaqt haqida tushuncha beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, to'siq qo'yish texnikasi, yakkalik to'siq qo'yish, guruh bo'lib to'siq, himoya strategiyalari.

KIRISH

Yakka va guruhli to'siq qo'yish voleybolda muhim himoya usullari bo'lib, ularning har biri o'ziga xos strategiya va tamoyillarga ega. Keling, har bir texnikaning tafsilotlarini ko'rib chiqaylik va ular maydondagi turli zonalardan zarbalardan himoya qilish uchun qanday qo'llanilishini o'rganamiz:

1. Yagona to'siq qo'yish:

Yagona to'siq qo'yish bir o'yinchining raqib hujumini to'sish uchun to'ri yonida joylashishini o'z ichiga oladi. Yagona to'siq qo'yishning ba'zi asosiy jihatlari: Joylashuv: to'siq qo'yuvchi o'yinchi odatda to'ri yaqinida, hujumchining urish zonasiga yaqin joylashadi. Maqsad hujum qilayotgan o'yinchining hujum zarbasini qaytarish. Yakkalik to'siq qo'yishda vaqt juda muhim. Hujumchi to'p bilan aloqa qilganda to'siq qo'yuvchi sakrashning eng yuqori nuqtasiga erishish uchun to'g'ri vaqtda sakrashi kerak. Bu hujumni qaytarish yoki to'siq qo'yish

imkoniyatlarini maksimal darajada oshiradi. Texnika: to'siq qo'yuvchi to'pni to'sib qo'yishning turli usullarini qo'llaydi, jumladan, "press" texnikasi, bunda ular qo'llarini va qo'llarini to'r ustida cho'zib to'pni to'g'ridan-to'g'ri pastga yo'naltirish va "burchak" texnikasi, bunda qo'llarini burchakka burish, to'pni maydonning ma'lum bir maydoniga yo'naltirish. Yagona to'siq qo'yuvchi hujumchining harakatlarini o'qishlari va to'p qayerga yo'naltirishini oldindan bilishlari kerak. Bu ularning to'siq holatini mos ravishda moslashtirish uchun keskin kuzatish qobiliyatlari va tezkor reaksiyalarni talab qiladi.

2. Guruhli to'siq qo'yish:

Guruhli to'siq qo'yish bir nechta o'yinchilarning to'rda mustahkam himoya devorini yaratish uchun birgalikda ishlashini o'z ichiga oladi. Guruhli to'siq qo'yish quyidagicha amalga oshiriladi: Guruhli to'siq qo'yuvchilar to'rni samarali qoplash va potentsial zarba yo'llarini to'sish uchun o'z harakatlarini va joylashishni muvofiqlashtirishlari kerak. Bu aniq muloqot va har bir o'yinchining mas'uliyatini tushunishni talab qiladi. Bo'shliq: Guruh blokidagi o'yinchilar hujumchining foydalanishi uchun bo'sh joy qoldirmasdan iloji boricha to'rni qoplash uchun to'g'ri masofani saqlashlari kerak. Bu to'siq qo'yuvchilarning joylashuvi va kutilgan hujum burchagi asosida ularning pozitsiyalarini moslashtirishni o'z ichiga oladi.

Yordam himoyasi: Guruhli to'siq qo'yish ko'pincha bir yoki bir nechta o'yinchilarni asosiy maydonning ma'lum joylarini to'sishi orqali "yordam himoyasi" bilan ta'minlaydi. Ushbu jamoaviy ish barcha mumkin bo'lgan zarba variantlari hisobga olinishi va himoya qilinishini ta'minlaydi.

To'siq qo'yish amalga oshirilgandan so'ng, guruhli to'siq qo'yish sxemasi-dagi o'yinchilar raqibning keyingi hujumiga tayyorgarlik ko'rish uchun tezda himoyaga o'tishlari kerak. Bu mudofaa pozitsiyalariga kirishni va potentsial o'yinlarni kutishni o'z ichiga oladi. Turli zonalaridan to'siq qo'yish: Yakka va guruhli to'siq qo'yishda himoyachilar maydonning to'siq qo'yilmagan joyini egallashlari kerak. Zarbalar maydonning turli zonalaridan kelishi mumkin. Chiziqli hujum: hujumchiga eng yaqin yon chiziqqa qaratilgan hujumlar. Himoyachilar chiziq zarbalarini samarali tarzda to'siq qo'yish yoki himoya qilish uchun o'zlarini joylashtirishlari kerak, zarba beruvchining pozitsiyasidan diagonal bo'ylab burchakga qaratilgan hujumlar.

3-zonadan amalga oshiriladigan tezkor hujumlar vaqtida to'siq qo'yuvchi o'yinchilar, hujumchi bilan birgalikda sakrashlari talab etiladi. Orqa zolalardagi hujumchilar tomonidan amalga oshiriladigan hujumlar, ko'pincha yugurish bilan boshlanadi. Himoyachilar bu hujumlarni oldindan bilishlari va shunga mos ravishda to'siq qo'yish strategiyasini o'zgartirishlari kerak, ko'pincha maydonni o'z vaqtida sakrashga e'tibor berishlari kerak. Yakkalik va guruhli to'siq qo'yish usullarini o'zlashtirib, maydonda turli zonalaridan amalga oshirilayotgan hujumlarni to'xtatish, voleybolchilar o'zlarining texnikalaridan foydalanib, o'z jamoasining hujumda hamda, himoyasida muvaffaqiyat qozonishiga hissa qo'shishlari mumkin. Samarali to'siq qo'yish nafaqat individual mahoratni talab qiladi, balki raqib hujumlarini

bartaraf etish va o'z jamoasi uchun ochkolarni qo'lga kiritish uchun jamoaviy ish, mulqot va strategik joylashuvga tayanadi.

XULOSA

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, qo'llar yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. – 380 b.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. – 279 b.
3. Tuxtaboyeva N. SPORTCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDA HUJUM HARAKAT SAMARADORLIGINING AHAMIYATI // Talqin va tadqiqotlar. – 2024.

© *Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi, 2024*

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING HOZIRGI KUNDA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA TUTGAN O'RNI JISMONIY MASHQLAR SIFATIDA

*Soliyeva Shoir Abdurashitovna,
ADPI Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
Parpiyev S.O.,
Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi*

Annostatsiya. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish inson hayotida qanchalik muhim o'rin tutishligi, hozirgi kundagi yosh avlodga berilayotgan sport haqidagi tushunchalar, aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish borasida olib borilayotgan ishlar haqida qisqacha bayonot.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ortiqcha vazn muammosi, dangasalik, tushkunlik. Ushbu muammolarning oldini olish qaysi davrdan boshlanishi.

Mazkur mavzuni yoritishdan avval diqqatimiz markazida bo'lgan jismoniy tarbiya va sport nima ekanligini eslab o'tsak.

Jismoniy tarbiya bu sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, mehnat va turmush gigiyenasi.

Sport esa jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarni turli yosh va davrlar bo'yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish tizimi.

Xozirgi davrda sport inshootlari yoki sport jihozlarini topish muammo tug'dirmaydi. Tabiiyki kelajak avlodning jismonan to'g'ri shakllanib borishida, ya'ni ilk davridanoq sport bilan hamohang tarzda sog'lom voyaga yetishida xech qanday to'siqlarga duch kelmaymiz.

Bog'cha bolalarida ertalabki bo'lib o'tadigan badantarbiya mashqlari, bolalarning kun bo'yi tetk va quvnoq yurishlariga katta yordam beradi. Tushikda bo'ladigan uqularini tinch bo'lisini ta'minlaydi. Bu yoshdagi bolalarga ko'proq gimnastika o'yinlari va mashqlari tog'ri keladi. Tog'aylar suyaklarga aylanayotgan bu davrda jismoniy sifat, ya'ni egiluvchanlik judayam yaxshi holatda bo'ladi. Gimnastika mashqlarini bolalar qiynalmasdan oson va bimalol bajarishlari mumkin.

Xo'sh, nima uchun inson hayotida jismoniy tarbiya va sportning o'rni bo'lishi kerak?

Misol uchun hozirgi davrda "Asr muammosi" darajasigacha ko'tarilayotgan ortiqcha vazn (semiz)lilik yildan-yilga aholi orasida ko'payib bormoqda. Buning asosiy sabablari: kam harakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish, dangasalik va boshqalar. Shifokorlar tavsiyasiga ko'ra ortiqcha vazndan halos bo'lish uchun to'g'ri ovqatlanish (parhez) bilan bir qatorda yurish yoki yugurish kabi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanilganda ancha yaxshi samara beradi. Fakt o'rnida, jismoniy mashqlarni ishtaxani pasaytirish xususiyati borligi aniqlangan.

Shu bilan birga jismoniy mashqlarni muntazam bajarib yurgan insonda qon aylanish jarayoni, metabolismm (organizmdagi moddalar almashinuvi), miyya faoliyati ishlashi va asab tizimi yaxshilanishi bor narsa. Tabiiyki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydigan insonlarda buning aksi kuzatiladi. Hozirgi kunda O'zbekiston aholisini yarmidan ko'pi yoshlar ekanligini hisobga olsak, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaslik bizning "kelajagimiz" bo'lgan yoshlarga jiddiy xavf tug'dirishi mumkinligini anglab yetamiz. Mazkur jihatlarni hisobga olgan holda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor qaratmoqda.

Bu jarayon aynan uch bosqichga ajratilgani ham bejizga emas. Ya'ni, maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari. Maktabgacha ta'lim jarayoni aynan jismoniy tarbiyaning bosh bog'inini yaratib beruvchi qismi hisoblanadi.

Bolajonlarga turli hil harakatli o'yinlar o'ynatish, so'z o'yinlari va musobaqalar tashkil etish yo'llariorqali ularda sportga qiziqishlarini oshirish mumkin bo'ladi. Albatta bu borada rangli o'yinchoqlardan va ranli eniventarlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ruhiy barkamollik sog'lom tanadan boshlanadi.

Ta'lim sifatini oshirish ustuvor vazifalardan biri bo'lib, uni hal qilish birinchi navbatda ta'lim maqsadi va natijalarini qayta ko'rib chiqish bilan bog'liq.

Zamonaviy pedagogik adabiyotlarda "kompetentlik" va "kompetentlik" tushunchalari o'rtasida hali aniq, umumiy qabul qilingan farq mavjud emas. Bu ko'p

jihatdan inglizcha "kompetentlik" va "kompetentlik" soʻzlari koʻpincha sinonimlar sifatida taʼriflanishi va ikki maʼnoda tarjima qilinganligi bilan bogʻliq: "kompetentlik" va "kompetentlik". "Kompetensiya" tushunchasining noaniqligi ham uni tushunishning turli jihatlarini bilan bogʻliq: umumiy lingvistik, psixologik, pedagogik.

Taʼlim oldida turgan yangi vazifalar maktabgacha tarbiyachilardan yangi samarali yondashuvlardan foydalanishni talab qiladi, bu esa taʼlimni psixologizatsiya qilish tendentsiyasida namoyon boʻladi. Ushbu tendentsiya oʻqituvchilarning kasbiy malakasining bir qismi sifatida psixologik kompetentsiyani shakllantirish va rivojlantirish zaruratida namoyon boʻldi. Psixologik kompetentsiyaning mazmuni koʻplab olimlarning tadqiqot ob'ekti hisoblanadi, ammo standartlar darajasidagi psixologik kompetensiya mazmuni asosan bilvosita taklif qilinadi, bu esa oʻqituvchilar uchun oʻquv dasturlarini ishlab chiqish va malaka oshirishda qiyinchiliklar tugʻdiradi.

Zamonaviy dunyoda biz oʻqituvchining avloddan-avlodga bilim tashuvchisi va uzatuvchisi sifatida ilgari ustun boʻlgan funktsiyasi texnik vositalar va axborot aloqa vositalariga oʻtayotganini koʻramiz. Shu sababli, oʻqituvchi ishining funktsional mazmuni va uning kasbiy tayyorgarligidagi eʼtiborni oʻqituvchisiz moslashishni shakllantirish va rivojlantirishda muqarrar "inson omili" sifatida erishib boʻlmaydigan va hal qilib boʻlmaydigan taʼlim faoliyatining maqsad va vazifalariga qaratish kerak. shaxsning salohiyati.

Xulosa shundaki, jismoniy tarbiya (jismoniy mashqlar) va sport bilan shuʻgʻullanish inson organizmi uchun juda foydali. Yuqorida keltirilgan maʼlumotlardan kelib chiqib shuni ayta olamizki, jismoniy tarbiya va sportning inson hayotida tutgan oʻrni beqiyosdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Практикум по гигиене физической культуры и спорта. – Москва, 1985.
2. Карпман А. Спортивная медицина. – Москва: Медицина, 1988.
3. Salomatlik. Ommabop meditsina Entsiklopediyasi. 1995.
4. Иванов Д.А. Компетентности и компетентностный подход в современном образовании, 2007.
5. Панферов В.Н. Интегративный подход в образовании. Санкт Петербург, 2003.
6. Гутко А.В. Формирование психологической компетентности у будущего учителя физической культуры. Новгород, 2011.

© Soliyeva Shoirra Abdurashitovna, 2024

© Parpiyev S.O., 2024

YOSH GANDBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA RUHIY JIHATDAN TAYYORLASH MASHQLARI

*Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna,
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlashning autogen va psixoregulyatsion mashg'ulotlarida mashqlarni qo'llash usullari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: yosh gandbolchilar, autogen mashg'ulotlar, psixoregulyatsion mashg'ulotlar, musobaqa davri, psixologik tayyorgarlik.

KIRISH

Insonni hayotga yoki biror faoliyat sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Yosh gandbolchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

1) sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

2) sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

1. Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bo'layotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi.

2. Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayotan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarni musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Akademik I.P.Pavlov ta'lirnotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqa-

ruvchisi hamdir. Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta a'zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga-o'zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi.

I.G.Shuls «autogen» mashg'ulotiga 6 ta standart mashqlarni kiritgan edi. Biz bu mashqlarni sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida foydalanishga moslashtirdik. Mashq qilib yurgan odam tashqi taassurotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda ba-iarishga tez va oson moslashadi. Mashg'ulotning dastlabki boshlang'ich davrida mashqlarni o'rganish tezroq va osonroq bo'ladi.

Birinchi mashq xayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: o'ng qo'l – chap qo'l, o'ng qo'l va tana muskullaridagi og'irlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agarbu mashqlar magnitofon tasmasiga yozilgan bo'lsa, ular ikkiga bo'lib o'rganiladi va bajariladi: 1) dastlab qo'l muskullariga ta'siretuvchi mashqlar bajarilib, undan keyin mashq bajaruvchi asta-sekin autogen ruhiy holatdan chiqadi; 2) navbatdagi mashq tana va oyoq muskullarini obrazli mashq qildirish bilan yakunlanadi.

Ikkinchi mashq – muskullarni bo'shashtirish, qonni yurishtirish, tomir urishining izchilligini ta'minlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn magnitofonga yozilgan boisa, mashq ikki qismga bo'lib bajariladi.

Uchinchi mashq – erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

Ba'zan sportchi musobaqa haqida aniq ma'lumotlarga ega bo'lmaganligi sababli, unda g'alabaga ishonch o'rniga qo'rqinch, vahima, o'ziga ishonmaslik holati paydo bo'ladi yoki g'alabaga befarq bo'lib qoladi.

XULOSA

Sportchilarni musobaqaga ruhan tayyorlashda ularning musobaqaga ishtirok etish motivlari, ehtiyojlari va maqsadini aniqlash juda muhim. Chunki, motivlar sportchi ruhiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omildir. «Sportchi nima maqsadda musobaqada ishtirok qilmoqchi?», «Nima sababdan bu maqsadni o'z oldiga qo'ydi?».

Murabbiy g'alaba qilish uchun aniq imkoniyatlarni hisobga olish, kuchli raqiblar bilan juda ehtiyot bo'lib bellashish, mehnatsiz maqsadga erishish muhim emasligi kabilar haqida tushuntirish ishlari olib borishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Boymirzayev X. Pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2007, 404 bet.
2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
3. Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. – T.: O'qituvchi, 1975, 449 – 472-betlar.

**YOSH VATANPARVAR SPORTCHI TO'GARAGI ORQALI
O'QUVCHILARNING MILLIY G'URUR TUYG'USINI
RIVOJLANTIRISH**

*Xolmirzayev Baxtiyor,
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi*

Annotatsiya. *O'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirish yo'lida "Yosh vatanparvar sportchi" to'garak dasturi ishlab chiqildi va dastur asosida to'garak tashkil qilinib, o'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlanishiga erishildi.*

Kalit so'zlar: *ta'lim, fan, madaniyat, mintaqaviy, submintaqaviy, milliy g'urur, izchil, barqaror, ilmiy-tadqiqot, sport, irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, xarakter, faxr, iftixor, trening.*

Respublikamizning umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarida milliy g'urur tuyg'usini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilib, o'quvchilarda akmeologik yondashuvlar asosida milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirish jarayonida kamolotga erishishlari uchun zarur pedagogik sharoitlarni yaratish, o'zlarida irodaviy sifatlarni shakllantirish yo'lida qat'iyat ko'rsatish, o'z-o'zini tarbiyash, ijobiy sifatlarni yanada boyitishga qaratilgan amaliy faoliyatni amalga oshirishni taqozo etmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Meni doimo o'ylantiradigan, tashvishga soladigan yana bir dolzarb masala bu – yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, madaniy saviyasi, bir so'z bilan aytganda, tarbiyasi bilan bog'liq. Biz bu yo'nalishda katta ishlarni amalga oshiryapmiz. Ammo ularning samaradorligini yanada kuchaytirish uchun bir qator masalalarga jiddiy e'tibor berishimiz zarur" [6, 257-bet]. O'quvchilarning irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport faoliyatining pedagogik-psixologik ta'lim samaradorligi bilan bog'liq bo'lib, o'quvchilarda sportchiga xos xarakter xislatlari rivojlanib, so'ng bu xislatlar uning doimiy xarakteri sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa, o'quvchilarda milliy g'urur tuyg'ularini rivojlantirishda bevosita ma'naviy-axloqiy, jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishning dolzarbligini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son, 2020-yil 6-noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6108-son, 2021-yil 26-martdagi "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5040-son, 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" PQ-5280-son, 2022-yil 28-yanvardagi «2022 – 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» PF-60-son Farmonlari, 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining "2019 – 2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada

rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi [1; 2; 3; 4; 5].

O'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirishga qaratilgan faoliyat mohiyatini yoritishda **g'urur so'zi** – faxr, iftixor, faxrlanish, mag'rur, quvonch, quvonish kabi ma'nolarni anglatadi [7, 12-bet]. Mumtoz she'riyat va nasrlarda, faxriya, ballada va dostonlarda, xalq og'zaki ijodida ham yuqoridagi so'zlar ma'nodosh (sinonim)laridan foydalanilgan.

Ba'zan g'urur so'zi kibrlanish, kibru havo, gerdayish, o'ziga bino qo'yish, manmanlik singari ma'nolarni ham tashiydi. Biz ijobiy ma'nodagi g'urur haqida fikr yuritamiz.

Milliy g'urur muayyan millatning tarixiy o'tmishidan, milliy qadriyatlaridan, jahon miqyosida asrlar osha tan olinib kelinayotgan fan, din, adabiyot, san'at va madaniyat yutuqlari va ularni yaratgan daholardan, tarixiy obida va yodgorliklaridan, milliy urf-odatlarini, an'analaridan, ota-Vatanidan, dono xalqidan, Vatani-ning go'zal o'tmishi va bugunidan, milliy xalq qahramonlaridan faxrlanish va iftixor qilish tuyg'usidir.

Darhaqiqat, "Milliy g'urursiz hech bir millat millat sifatida ravnaq topolmaydi".

O'quvchilarda milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirish ularda vatanparvarlik, Vatan va millat taraqqiyotini ta'minlovchi ma'naviy-axloqiy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. O'quvchilarni milliy g'urur, milliy o'zlikni anglash hamda milliy iftixor tuyg'ulariga ega bo'lishi milliy mustaqillikni mustahkamlash, jamiyat ravnaqi va millat taraqqiyotini tahminlashga xizmat qiladi. Shu bois uzluksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlari, shu jumladan, umumiy o'rta ta'lim muassasalari ta'lim oluvchilarga "milliy g'urur", "milliy o'zlikni anglash" va "milliy iftixor" tushunchalari to'g'risida ma'lumotlar berish, ularda bu kabi sifatlarning rivojlanishi uchun pedagogik shart-sharoitlarni yaratish muhim ahamiyatga ega. Ushbu dasturda umumiy o'rta ta'lim muassasalarining o'quvchilarida umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirish asoslari to'g'risida so'z yuritiladi.

Dastur g'oyalari umumiy o'rta ta'lim muassasalarida to'garak orqaliy (o'quv-mashg'ulot) seminar-trening, amaliy, seminar sifatida o'quvchilarga yetkazib beriladi. Mashg'ulotlar jami 102 soatga mo'ljallangan. Shundan, 3 soati seminar-trening mashg'uloti, 95 soati amaliy mashg'uloti, 4 soati seminar mashg'ulotlari tarzida olib boriladi.

O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirishda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, futbol, milliy kurash, harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, yakka kurash sport turlari va milliy g'ururni rivojlantiruvchi pedagogik-psixologik xususiyatlar, ustivor tamoyillar, zamonaviy texnologiyalar, baholash mezonlari, xalq og'zaki (folklor) ijodiyoti, mumtoz va zamonaviy o'zbek adabiyotlari, xalq qahramonlari va sportchilaridan foydalanildi.

Ishlab chiqilgan dastur asosida o'quvchilarga to'garak jarayoni olib borildi. Ularda milliy g'urur tuyg'usini qay darajada rivojlanganligi baholash mezonlari orqaliy o'z isbotini topdi.

Xulosa. Shunday qilib, tajriba bosqichida olingan natijalar to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirish malakalariga (12,3% ga) ega bo'lganliklarini ko'rsatdi. Bu holat o'z navbatida ilmiy-pedagogik tajribani tashkil etishdan ko'zlangan maqsadga erishilganligining yorqin ifodasi sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-sonli Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6108-sonli Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5040-sonli Qarori // <https://www.lex.uz/acts/>
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022 – 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» PF-60-son Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
5. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019 – 2023-yillar davrida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-sonli Qarori // <https://www.lex.uz/acts/>
6. Mirziyoyev Sh. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. 257 b.
7. Abdullaev Muxammadimin Egamberdievich Etnopedagogik qadriyatlar vositasida o'quvchilarda milliy g'urur tuyg'usini shakllantirish tizimi Avtoreferat. Farg'ona, 2022-y. 12 b.

© **Xolmirzayev Baxtiyor**, 2024

**SINF DAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA O'QUVCHILARNING
MILLIY G'URUR TUYG'USINI RIVOJLANTIRISH**

Xolmirzayev Baxtiyor,
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. *Sinf dan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlanishiga erishildi.*

Kalit so'zlar: *milliy g'urur, sport, odob-axloq, irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy tarbiya, sport, tinchlik, barqarorlik, osoyishtalik, mezon.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Meni doimo o'ylantiradigan, tashvishga soladigan yana bir dolzarb masala bu – yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, madaniy saviyasi, bir so'z bilan aytganda, tarbiyasi bilan bog'liq. Biz bu yo'nalishda katta ishlarni amalga oshiryapmiz. Ammo ularning samaradorligini yanada kuchaytirish uchun bir qator masalalarga jiddiy

e'tibor berishimiz zarur" [6, 257-bet]. O'quvchilarning irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, chaqqonlik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport faoliyatining pedagogik-psixologik ta'lim samaradorligi bilan bog'liq bo'lib, o'quvchilarda sportchiga xos xarakter xislatlari rivojlanib, so'ng bu xislatlar uning doimiy xarakteri sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa, o'quvchilarda milliy g'urur tuyg'ularini rivojlantirishda bevosita ma'naviy-axloqiy, jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishning dolzarbligini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son, 2020-yil 6-noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6108-son, 2021-yil 26-martdagi "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5040-son, 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" PQ-5280-son, 2022-yil 28-yanvardagi «2022 – 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» PF-60-son Farmonlari, 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining "2019 – 2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi [1; 2; 3; 4; 5].

Mazkur tadqiqot ishida o'quvchilarning milliy g'urur tuyg'usini rivojlantirishda 6 – 8-sinf o'quvchilar o'rtasida "Men nechun sevaman O'zbekistonni", "O'zbekiston – jannatmakon diyor", "Vatanga sodiqlik – muqaddas burch", "Shu aziz Vatan – barchamizniki", "Millat ruhidagi bunyodkorlik", "Milliy g'oya", "G'oyaga qarshi g'oya, fikrga qarshi fikr" kabi mavzularga oid mashg'ulotlar olib borildi. Ushbu mashg'ulotlar orqali O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimovning ozod va obod Vatan, ona zaminga bo'lgan muhabbat, uni sevishtirish, e'zozlash, ardoqlash va milliy g'urur haqidagi g'oyalarini o'rganish; onayurt tarixini bilish va u bilan faxrlanish; xalqimizning ma'naviy merosini o'rganish va mustahkamlashda faol ishtirok etishga jalb etish; adolatli, huquqiy, demokratik fuqarolik jamiyatini qaror toptirishda har bir shaxsning faolligiga erishish; tinchlik, barqarorlik va osoyishtalikni saqlash, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni bilish hamda hurmat qilish; O'zbekistonning jahondagi o'rni yuksak darajada va kelajagi buyuk davlat ekanligi bilan bog'liq bilim, ko'nikma va malakalar shakllantirilishi nazarda tutilgan; o'quvchilarning erkin fikrlay olish qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltirishga oid tavsiyalar berilgan; vatan ravnaqi g'oyasini shakllantirishning tizimi, shakllari, vositalari va mazmuni ishlab chiqilgan.

Shuningdek, yurtimizda keng nishonlanayotgan "Mustaqillik bayrami", "Konstitutsiya kuni", "Ustoz va murabbiylar kuni", "Navro'z", "Xotira va qadrlash kuni" kabi bayram va turli milliy marosimlar, ulkan bunyodkorlik ishlari Milliy g'urur g'oyasi bilan, xususan, uning "Milliy o'zlikni anglash", "Milliy g'urur", "Milliy ong", "Mustaqil fikrlash", "Qadriyatlar", "Adolatparvar bo'lish", "Ilm

II-SHO'BA. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT MASHG'ULOTLARINING DOLZARB MUAMMOLARI

egallash”, “Vatan yagonadir, Vatan bittadir”, “Elim deb, yurtim deb, yonib yashaylik” kabi tamoyillari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, o‘quvchi-yoshlarda vatanparvarlik xos tuyg‘usini oshirishga xizmat qilishi ko‘rsatilgan.

Yuqoridagi mashg‘ulotlar asosida o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini qay darajada rivojlanganligi baholash mezonlari orqali o‘z isbotini topdi.

Mezonlar	Tajriba sinfi (203 nafar respondent)						Nazorat sinfi (201 nafar respondent)					
	yuqori		o‘rtacha		past		yuqori		o‘rtacha		past	
	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.
Vatanni anglash	52	97	70	71	81	35	52	58	69	71	80	72
Milliy g‘urur	54	99	64	69	85	35	50	60	66	73	85	68
Vijdoniylik	50	95	68	68	85	40	48	56	70	72	83	73
Millatlararo muloqot madaniyati	52	97	69	72	82	34	52	58	67	73	82	70
Milliy odob-axloq	51	96	65	69	87	38	54	59	69	72	78	70
Mafkuraviy ongliklik darajasi	53	98	66	72	85	33	52	57	67	71	82	73
Umumiy o‘rtacha	52	97	67	70	84	36	51	58	68	72	82	71

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-6108-sonli Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5040-sonli Qarori // <https://www.lex.uz/acts/>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022 – 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» PF-60-son Farmoni // <https://www.lex.uz/docs>
5. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019 – 2023-yillar davrida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-sonli Qarori // <https://www.lex.uz/acts/>
6. Mirziyoyev Sh. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. 257 b.

© *Xolmirzayev Baxtiyor*, 2024

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Xolmatov Nizomjon,

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola, "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari" da jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida so'z olib boriladi. Bolalarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qayerda, qancha vaqt davomida, qanday vositalar yordamida va mashg'ulotlar qanday qismlarga bo'lib olib borilishi haqida yozilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, muassasalarida jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya faoliyat, gimnastika, mashg'ulot, sog'lomlashtirish, tadbirlarini tashkil etish.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физического воспитания в «дошкольных образовательных организациях». Написано о том, где, как долго, с помощью каких инструментов и в каких частях будет проводиться обучение детей.

Ключевые слова: дошкольное образование, физкультура в учреждениях образования, воспитательная деятельность, гимнастика, оздоровительная тренировка, организации мероприятий.

Abstract. This article discusses the importance of physical education in "Preschool education organizations". It is written about where, for how long, with the help of what tools and in what parts the exercises will be conducted for children.

Key words: preschool education, physical education in institutions, education, activities, gymnastika, training, wellness, organization of events.

Mavzuning dolzarbligi. Kelajagimiz egalari bo'lgan yoshlarni har tomonlama etuk, jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol qilib tarbiyalash hozirgi kundagi eng dolzarb vazifalardan biridir.

Bunday avlodni tarbiyalab etishtirishga davlatimiz katta g'amxo'rlik qilmoqda. Hukumatimiz tomonidan ishlab chiqilgan me'yoriy hujjatlar – "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" (1997 yil 29 avgust), "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi Farmon (2002 yil 24 oktyabr), shuningdek maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash konsepsiyasiga tayangan holda ushbu jismoniy tarbiya dasturi qayta ishlab chiqilgan. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan va ma'nan sog'lom bo'lishi, sog'lom turmush tarziga intilishi va ularda sportga mehr-muhabbat uyg'otishning g'oyat muhim sharti sifatida bolajonlar ommaviy sportni rivojlantirish bolalar tafakkuri va nutqini faollashtirish, turli harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish, chiniqtirish, gigiyena jihatdan tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Bolalar sog'ligini tiklashda jismoniy tarbiya asosiy manbadir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'uloti jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi.

Ishning maqsadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning samaradorligini aniqlash.

Ishning vazifalari:

1. Bolalarning maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni egallashlari uchun shart-sharoit yaratish;

2. Muntazam jismoniy maahqlar bilan shug'illanishga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalash;

3. Jismoniy mashqlar bo'yicha gigienik, tibbiy bilimlar berish;

4. To'g'ri qaddi-qomadni shakllantirish va yassi oyoqlikning oldini olish;

5. Jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, irodalilik, ziyraklik, va boshqa hususiyatlarni) tarbiyalash.

Mashg'ulotning uyushtirilishining terminlanishi quyidagilar:

1) tibbiy va gigiena sharoitini talablariga rioya qilishni;

2) moddiy texnik jihatdan ta'minlashni;

3) mashg'ulot faoliyatini tashkillashni to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektiv hal qilishni nazarda tutadi.

Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog'lomligi, harakat ko'nikmalari va sifati, qo'l mushaklari va ko'rish motor muvofiqligi bilan rivojlanadi. Bolaning jismoniy tayyorgarkigini aniqlash uchun yoshga mos bo'lishi lozim bo'lgan bo'y, vazn, bosh, ko'krak aylanasi me'yoriy ko'rsatkichlari hamda qo'l mushaklari harakatlari rivojlanganligini aniqlashdan iborat bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tayyorgarligi sust va zaif bo'lgan bolalar uchun ham guruhlar tashkil etiladi, bolalarga mos ularning salomatligini va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar kompleksini tuzish maqsadga muvofiq bo'ladi. Maqsad bolalarda sportga qiziqish uyg'otish va ularning sportga oid bilimlarini shakllantirish va kengaytirishdan iborat bo'ladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolaning yoshiga qarab belgilanadi. Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi:

- Kichik guruhlarda 15 daqiqadan 18 daqiqagacha.
- O'rta guruhlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha.
- Katta guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqagacha.
- Tayyorlov guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqagacha bo'ladi.

Yurish, yoki uni o'rnidagi o'yin so'nggida jismoniy tarbiya mashg'ulotiga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi:

- Kichik guruhlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha.
- O'rta guruhda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha.
- Katta guruhlarda 4 daqiqadan 5 daqiqagacha.
- Tayyorlov 4 daqiqadan 5 daqiqagacha bo'ladi.

Maktabga tayyorlov guruhlar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy harakatlarini ikkitadan to'rttagacha mashq rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. №2 2022 18 Ulardan biri yetakchi, yani bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga uchun avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, "Maktabgacha ta'lim" tashkilotarida jismoniy tarbiya mashg'ulotini tashkil etish va olib borish, "Ilk qadam" davlat dasturi asosida

o'tkaziladi. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning jismoni pisixik darajasiga qarab olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqda tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi rejasiga muvofiq rejalashtiriladi, bunda birinchi navbatda bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganganlari bilan muvofiqlashtirilgan holda birga o'rgatishga; ikkinchidan mashg'ulotlardagi harakat materiallarining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti-vaqti bilan tekshirib turishga; uchinchidan mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda tez-tez takrorlashkabilarni kirgizish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'uloti har doim izchillikda, ketma-ket tashkil etilsa kutilgan natijaga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" variativ dasturu. Toshkent: "Ilm ziyo", 2006.
2. T.S.Usmonxo'jayev, X.A.Meliyev "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari". Toshkent, 2004.
3. "Ilk qadam" davlat dasturi. Toshkent 2018. O'quv qo'llanma.
4. H.Ahmedova, T.Yudina, G.Musulmonqulova, F.Vahobova, M.Rustamova, M.Rasulova "Bolangiz maktabga tayyormi" "Ma'rifat-Madadkor" nashryoti.

© Xolmatov Nizomjon, 2024

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI IJTIMOIIY-SHAXSIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIKNING AHAMIYAT

*Yuldashov Ilxomjon Shavkat o'g'li,
Namangan davlat universiteti
jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi
ilhomjon317@gmail.com*

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogikning muammo sifatidagi ahamiyati tadqiq qilingan. Unda xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlarini ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish, uzluksiz malaka oshirish, kasbiy ehtiyoj, "hayot davomida o'qish" tamoyili.

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning kunlik ish faoliyatini oshirish va kelajakda aqlan yetuk va har tomonlama rivojlangan komil inson bo'lib yetishishlari uchun jismoniy tarbiyani o'rni juda kattadir.

II-SHO'BA. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT MASHG'ULOTLARINING DOLZARB MUAMMOLARI

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davrlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda Qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Mamlakatimiz ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini takomillashtirish, jamiyatimizda o'qituvchi va pedagog xodimlar, ilmiy va ijodkor ziyolilarga bo'lgan hurmat-e'tiborni yanada oshirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish, tizimda xususiy sektor ishtirokini kengaytirish maqsadida, takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish ilmiy-pedagogik muammo sifatida yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Xususan:

- ayrim tadqiqotlarda bo'lajak kasb ta'limi o'qituvchilarini kasbiy shakllantirish masalalari keng yoritilgan;
- o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish bo'lajak mutaxassislar misolida o'rganilgan;
- geometriyani o'qitish jarayonida talabalarning metodik tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasi, shuningdek, pedagog kadrlar malakasini oshirish va kasbiy faoliyati monitoringini tashkil etish mazmuni, ko'rsatkichlari, infratuzilmasi, dasturiy va metodik ta'minoti, axborot resurslarini shakllantirish tizimi, pedagogik va texnik bilimlar integratsiyasi asosida kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirishga doir xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilmagan;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish muammolari alohida qayd etilmagan;
- o'qituvchilarning kasbiy va metodik tayyorgarligiga qo'yiladigan zamonaviy talablar, o'qituvchilarni uzluksiz kasbiy rivojlantirish mazmuni, mexanizmi, shart-sharoitlari va metodikasi mazkur tadqiqotlarda yoritilmagan;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlari ilmiy asoslanmagan.

Bu esa o'z vaqtida o'qituvchilarni uzluksiz kasbiy rivojlantirish bilan bog'liq quyidagi vazifalarni hal qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi:

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy ehtiyojlaridan kelib chiqib, metodik tayyorgarlikni takomillashtirish, kasbiy rivojlantirishga doir tizimli va uzviy amalga oshirish lozim bo'lgan ustuvor vazifalarni aniqlash va belgilash;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish omillari, o'qituvchida professionallikni rivojlantirishga doir kasbiy rivojlanishning bosqichlari va darajalarini aniqlash va belgilash.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirishning ilmiy-pedagogik muammo sifatidagi ahamiyatini tadqiq qilish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Yuqoridagi maqsadga erishish va tegishli vazifalarni bajarish uchun pedagogik kuzatuv (qisqa muddatli), pedagogik monitoring, umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining malakasini oshirish kurs tinglovchilari bilan suhbat usullaridan foydalanildi.

Asosiy natijalar. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va kasbiy rivojlantirish zaruriyatini belgilovchi bosh mezon bu inson oldiga qo'yilgan maqsad bo'lib, unga erishish uchun vazifalar belgilash, tashkil etiladigan faoliyatni oldindan rejalashtirish, amalga oshirish yo'l-yo'riqlarini tanlash va loyihalashtirish, maqsad va natijani muvofiqlashtirish zarur hisoblanadi. Demak, har bir o'qituvchi o'z-o'zini kasbiy rivojlantirish uchun ma'lum darajada o'z dunyoqarashiga, tafakkuri, tasavvuri va mavjud bilimiga, shaxsiy va kasbiy ehtiyojlariga asoslanadi. O'qituvchilarda o'z-o'zini kasbiy rivojlantirish yo'nalishida shakllantiriladigan ehtiyoj davlat va jamiyat ehtiyojlaridan kelib chiqishi lozim. Metodik tayyorgarlikni takomillashtirish va o'z-o'zini kasbiy rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj yetarlicha shakllantirilsa, o'qituvchilarda o'z kasbiga oid yangiliklarni, fan-texnika yutuqlarini o'rganishga qiziqish shakllanadi, bu o'z navbatida o'qituvchilarda mustaqil ta'lim olish ya'ni mustaqil o'rganish, o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirishga, bu orqali o'qituvchilarda metodik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, o'qituvchilarni o'z faoliyatida ma'lum bir ijobiy natijalarga erishish, o'qituvchilar jamoasida obru-e'tibor qozonish, o'zini o'zi boshqarish va rivojlantirish kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Shuningdek, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida muhim ahamiyat kasb etuvchi vositalardan biri muvaffaqiyatga bo'lgan ehtiyoj bo'lib, bu ma'lum bir vazifani mas'uliyat bilan bajarish orqali ko'zlangan natijalarga erishishga xizmat qiluvchi – o'qituvchini o'zini o'zi kasbiy rivojlantirish ehtiyoji hisoblanadi.

Xulosa. Kompetentlikni yondashuv nuqtai nazaridan o'z-o'zini anglash, o'zini takomillashtirish, ichki resurslarni boyitish va qiyinchiliklarni ongli ravishda yengib o'tish qobiliyati (tashqi va ichki) o'qituvchi shaxsining rivojlanish modellari va xususiyatlari sifatida ajralib turadi. Shunday qilib, shaxsiy rivojlanishning yetakchi va hal qiluvchi omili shaxsning ijodiy tashabbusi va mustaqilligi bo'lib, bunda asosiy rol o'qituvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun motivga egaligi hisoblanadi. Shaxsni takomillashtirish, shaxsiy va kasbiy rivojlanishida o'zini o'zi anglash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. (Darslik) – T., 2015 y.
2. Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lim. – T., 2005 № 4. 79 – 80 b.
3. Usmonxo'jaev T., Raximov M., Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2004 y.
4. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar. – Toshkent, 2002 y.
5. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. – Farg'ona, 2006 y.

© Yuldashov Ilxomjon Shavkat o'g'li, 2024

**USING AI TO STUDY ENGLISH IN ANATOMY AND GRASP THE
IMPORTANCE OF EXERCISE FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

Djalilova Z.O., Narzullayeva U.R.,
Asia International University, Bukhara, Uzbekistan
Email: djalilovazarnigorobidovna@oxu.uz

Abstract. *This study explores the use of Artificial Intelligence (AI) to enhance English language learning in the context of anatomy education. The focus is on understanding the significance of physical activity in promoting a healthy lifestyle. By utilizing AI technology, students can improve their English language skills while gaining knowledge about the importance of exercise for overall well-being.*

Keywords: *Artificial Intelligence, English language learning, anatomy education, physical activity, healthy lifestyle.*

Introduction: In today's rapidly advancing technological landscape, the integration of Artificial Intelligence (AI) has revolutionized various aspects of education, including language learning and anatomy education. This study delves into the intersection of these fields to explore the innovative use of AI technology in enhancing English language learning within the context of anatomy education. The primary objective is to leverage AI tools to aid students in improving their English proficiency while simultaneously deepening their understanding of the fundamental role of physical activity in fostering a healthy lifestyle. By combining language acquisition with anatomical knowledge and the significance of exercise, this research aims to provide a comprehensive and interactive learning experience for students, ultimately promoting holistic well-being and education in a digitally enhanced educational environment.

Civilization and urbanization have created many conveniences for humanity, but unfortunately, these conveniences have also brought about various health risks. These health risks act as a factor in the development of various diseases, which, in turn, lead to a decrease in the quality of life and well-being of individuals. Particularly in developed and developing countries, many people are experiencing a

decrease in physical activity dynamics due to their work routines. For example, in the United States, hypertension affects 40% of the elderly population, and obesity also contributes to various cardiovascular system diseases in one-third of the obese population.

In the current situation, performing work for 6 – 8 hours a day, living in multi-story buildings, using automated air conditioning systems, and relying heavily on personal and public transportation are resulting in a decrease in daily physical activity.

In the modern era, the incorporation of Artificial Intelligence (AI) technologies in educational settings has redefined the learning experience, particularly in the realms of language acquisition and anatomical education. This integration offers a novel approach to enhancing English language skills while concurrently deepening students' understanding of anatomy and the critical role of physical activity in maintaining a healthy lifestyle.

One primary benefit of utilizing AI for studying English in anatomy is the personalized and adaptive learning experience it provides. AI-powered language learning platforms can analyze students' proficiency levels and tailor content to their individual needs, ensuring targeted improvement in language skills specific to anatomical terminology. This customization enables students to grasp complex anatomical concepts in English effectively, fostering a deeper understanding of the subject matter.

Moreover, AI facilitates interactive and engaging learning experiences that blend language learning with anatomical education. Through AI-powered virtual simulations and immersive technologies, students can visualize anatomical structures and functions in real-time, while simultaneously practicing and enhancing their English language skills. This dynamic approach not only hones linguistic abilities but also reinforces anatomical knowledge, offering a multifaceted learning environment that promotes holistic understanding.

Furthermore, by incorporating the importance of exercise for a healthy lifestyle into the AI-driven educational framework, students gain a comprehensive understanding of the interconnectedness between physical activity, anatomy, and overall well-being. AI algorithms can be programmed to deliver targeted content on the benefits of exercise, the physiological effects on the body, and the role of specific anatomical structures in movement and fitness. This interdisciplinary approach not only enhances English proficiency and anatomical knowledge but also instills a deeper appreciation for the impact of exercise on individual health and wellness.

In conclusion, the integration of AI technology in studying English in anatomy and emphasizing the importance of exercise for a healthy lifestyle represents a significant advancement in educational methodologies. By leveraging AI-driven platforms to enhance language skills, deepen anatomical understanding, and promote the significance of physical activity, students are provided with a transformative learning experience that transcends traditional boundaries. This innovative approach not only equips students with essential language and anatomical

proficiency but also empowers them to make informed decisions regarding their health and well-being, ultimately fostering a more holistic and enriched educational journey.

References

1. https://gateway.euro.who.int/ru/indicators/hfa_631-3024-age-standardized-prevalence-of-obesity-defined-as-bmi-30-kgm2-in-people-aged-18-years-and-over-who-estimates-males/#id=27333&fullGraph=true
2. Djalilova, Z. (2024). ADVANCING PEDAGOGICAL APPROACHES: LEVERAGING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES TO ENHANCE THE INTEGRATION OF ENGLISH AND LATIN LANGUAGE INSTRUCTIONAL METHODS. *Центрально-азиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 1(2), 19-23.
3. Djalilova, Z. (2024). APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES IN HISTORY EDUCATION. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 5-11.

© Djalilova Z.O., 2024
© Narzullayeva U.R., 2024

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Азизов Мирзохид Мирзолим угли,
докторант (DSc) научно-исследовательского
института физической культуры и спорта
E-mail: mirzohid.azizov@bk.ru Тел: +99894 276 13 03

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по физическому воспитанию обучающихся с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба. Необходимость создания в обучении и воспитании молодежи здоровьесберегающей среды, привитие навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: общая выносливость, физическое воспитание, обучающиеся, скандинавская ходьба.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время становится все меньше тех людей, к которым по праву можно отнести это определение. В наш век, возникает необходимость создания в обучении и воспитании молодежи здоровьесберегающей среды, привитие навыков здорового образа жизни. Здоровье подрастающего поколения самый важный ресурс и наша задача-накопление этого ресурса в век высоких технологий. Мало кто уделяет должное внимание этой, поистине ценной, неотъемлемой части человеческой жизни.

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Наиболее подверженным негативному влиянию социальной среды контингентом считается обучающаяся молодежь, так как ее представители являются еще не до конца сформировавшимися в физическом отношении индивидуумами.

Система физического воспитания в российских образовательных учреждениях в комплексе основных задач рассматривает создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности студентов. Значительные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания.

Сегодня перед каждым человеком доступны различные виды физических нагрузок и тренировок. Любой может найти вид спорта по своему состоянию здоровья, физическим возможностям и интересам. С каждым днем различные сайты и спортивная литература предоставляет нам список новых методик и комплексов упражнений для реализации физической деятельности людей.

Анализ научно-методической литературы позволят сделать вывод о том, что у специалистов нет единого мнения относительно средств, применяемых для людей с различными нарушениями. Одни авторы считают приоритетным циклические упражнения аэробной направленности, другие выделяют средства атлетической гимнастики, третьи подчеркивают необходимость использования дыхательных упражнений.

Скандинавская ходьба пришла в нашу страну сравнительно недавно. Скандинавская ходьба – это спортивная ходьба со специально разработанными палками, похожая на ходьбу на лыжах.

В настоящее время скандинавская ходьба представляет собой вид физкультурно-оздоровительной технологии, с целым комплексом упражнений и метод лечебной физкультуры, со специально разработанными палками. Что позволяют улучшить физическое состояние обучающегося, не зависимо от его пола и физических возможностей.

Скандинавская ходьба, с медицинской точки зрения, великолепно подходит на занятиях физической культуры, тем более что она имеет ряд преимуществ: занятия проводятся на открытом воздухе, на пример в парке, не далеко от учебного заведения, а не в спортивных залах, что немало важно для обучающихся; данным видом физической нагрузки можно заниматься круглый год, что отличает скандинавскую ходьбу, например, от зимнего вида ходьбы на лыжах.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой в стандартном режиме учебного процесса: не менее 1 – 2 раз в неделю с продолжительностью в 30 – 40 минут и более, дарят радость движения, повышают физический тонус.

Обращение к вопросу включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания обучающихся НМК обусловлено, во-первых, достаточной простотой и доступностью данного вида ходьбы; во-вторых, ростом популярности этого физкультурно-оздоровительного вида в нашей стране.

С сентября 2017 года в образовательный процесс одной из групп отделения специальности «Сестринское дело» были включены занятия Скандинавской ходьбой. Выбор группы был обоснован медицинскими показателями: 15% обучающихся имеют подготовительную группу здоровья, 25% специальную группу здоровья. Непосредственно внедрение скандинавской ходьбы в образовательный процесс происходил в три этапа, предусматривающих решение следующих задач.

Этапы внедрения:

Первый этап:

- мотивация обучающихся к занятиям скандинавской ходьбой. Были проведены две лекции-беседы с просмотром учебного фильма об истории скандинавской ходьбы и ее воздействия на организм человека, а также практическое занятие, на котором были рассмотрены основные технические элементы и структура движений.
- выявление исходного уровня дыхательной системы обучающихся с помощью применения двух функциональных проб – Генчи и Штанге.

Полученные эмпирические данные и нозологические характеристики позволили определить логику и разработать методические основы включения скандинавской ходьбы в содержание учебных занятий по физической культуре обучающихся колледжа.

На втором этапе работы было включение «Скандинавской ходьбы» в организованную образовательную деятельность (занятия) за счет часов легкой атлетики (20 часов и лыжной подготовки 8 часов), а также проведения соревнований по «Скандинавской ходьбы» среди обучающейся группы во внеурочное время.

На третьем этапе запланирована проверка эффективности педагогических воздействий на развитие обучающихся средствами Скандинавской ходьбы.

Третий этап был запланирован на июнь 2018 года, и теперь мы можем констатировать промежуточные итоги нашей работы: значительная потеря веса у обучающихся, масса тела которых в сентябре превышала норму, а также снижение заболеваемости бактериальными инфекциями и ОРВИ на 1 марта 2018 года по медицинским сведениям.

Представленные научно-методические основы станут основой дальнейшего формирующего эксперимента по включению скандинавской ходьбы в практику физического воспитания и определению эффективности данного вида двигательной активности в решении задач оздоровления, развития обучающихся колледжа.

Результаты исследований:

Хочется отметить высокий уровень заинтересованности обучающихся занятиями Скандинавской ходьбой, новым для них видом двигательной деятельности, общее улучшение самочувствия, стремление к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Выводы:

- Анализ полученных результатов показывает положительную динамику уровня развития общей выносливости и отражает эффективность применения скандинавской ходьбы как средства развития общей выносливости в процессе физического воспитания обучающихся.
- Занятия скандинавской ходьбой позволяют повысить эффективность процесса развития общей выносливости у обучающихся, расширят возможности повышать ее уровень и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы обучающихся в течение учебного года и в период обучения в колледже, что создает фундамент физической подготовленности и здоровья для построения системы физического воспитания.

Список литературы

1. Акинин, П.В. инновационные разработки в спорте высших достижений / П.В.Акинин // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. науч. трудов по мат. Всероссийской научно-практической конференции 21 – 22 апреля 2005 г. – Ставрополь, 2005. – 112 с. – Режим доступа: <http://pfntirfpei.ru/novyy-vid-fizkultury-skandinavskayaxodba.html>.
2. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
3. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов [Текст] / Р.Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.Полетаева, Е.Рефалюк-Бузовская. – СПб.: Питер, 2013. – 82 с.
5. Керимов, Ф.А., & Азизов, М.М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
6. Azizov, M. (2023). “BIOIMPEDANSOMETRIYA” YORDAMIDA 30-39 YOSHLI SKANDINAVCHA YURISH BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING TANA TARKIBI TUZULISHINI O‘RGANISH METODIKASI. *Farg‘ona davlat universiteti*, (6-TOM), 60-60.

© Азизов Мирзохид Мирзолим угли, 2024

**YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG'ICH TAYYORLIK
BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH KO'RSATKICHLARINI
RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

Mambetjumayev Timur Tazetdinovich,
O'zDJSTU mustaqil izlanuvchisi
Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,
O'zDJSTU

Аннотация. В статье исследуются вопросы разработки и экспериментального обоснования методики начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

Ключевые слова: юный баскетболист, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

Annotatsiya. Maqolada yosh basketbolchilarni tezlik-kuch mashq qilish vositalaridan foydalangan holda boshlang'ich tayyorlash metodologiyasini ishlab chiqish va yeksperimental asoslash masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: yosh basketbolchi, tezlik va kuch qobiliyati, maxsus kuch tayyorlash.

Kirish. Zamonaviy basketbol – bu atletik o'yin. O'yin harakatlarining yuqori sur'ati, saytdagi vaziyatlarning tez o'zgarishi, raqib bilan doimiy kurash, to'pga egalik qilishning cheklangan vaqti sportchini tayyorlashning barcha turlari uchun yuqori talablarga ega. Basketbol jamoalari nafaqat baland bo'yli, balki yuqori tezlikka, o'yin texnikasi va harakatlarini bajarish uchun Filigree texnikasiga, o'yin epchilligiga, raqib halqasini mag'lub etishda barqarorlikka ega bo'lgan o'yinchilarga tobora ko'proq ehtiyoj sezmoqda.

Hozirgi vaqtda olimlar va amaliyotchilar basketbol o'yinining samaradorligini oshirishni o'yinchilarning qalqon ostidagi janglarda g'alaba qozonish qobiliyati bilan bog'laydilar. Bularning barchasi basketbolchilarning yuqori tezlikda kuchli tayyorgarligini o'z ichiga oladi, ularning asoslari ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki (asosiy) bosqichida yotadi. Ushbu bosqichda o'quv jarayonini to'g'ri tashkil etish har qanday darajadagi musobaqalarda kelajakdagi muvaffaqiyatlarning kalitidir. Shu sababli, basketbolda sport zaxirasini dastlabki tayyorlash tizimini takomillashtirmasdan, yuqori darajadagi jamoalar musobaqalarida barqaror muvaffaqiyatlarga erishish mumkin emas.

Asosiy qism. Yosh basketbolchilarni dastlabki tayyorlash va o'qitish tizimini takomillashtirish yo'llari va shakllari haqidagi savolga olimlar o'rtasida aniq javob yo'q [1, 2]. Ba'zilar buni baland bo'yli bolalarni tanlash ishlarini takomillashtirish bilan bog'lashadi. Boshqalar bu muammoning yechimini basketbolchilarda maxsus o'yin epchilligini rivojlantirishda ko'rishadi. Boshqalar – yosh sportchilarning yoshi va individual xususiyatlariga mos keladigan usullarga asoslangan o'quv jarayonini bunday uslubiy qo'llab-quvvatlashda. To'rtinchisi – basketbolchining holati, uning tayyorgarligi sifati va potentsial imkoniyatlari to'g'risida tezkor ma'lumot beradigan testlardan foydalanish. Va nihoyat, beshinchisi-jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va

basketbolning asosiy texnikasini bajarish texnikasini o'zlashtirish ko'nikmalarini shakllantirish organik ravishda birlashtirilgan o'quv jarayonini tashkil etishda.

Basketbolchilarni o'qitishning dastlabki bosqichida o'quv jarayonini rejalashtirish bo'yicha nazariy qoidalar yosh basketbolchilarni tezkor kuch tayyorlash vositalari hajmini va ularni qo'llash vaqtini taqsimlashning eksperimental variantining samaradorligini, shuningdek basketbolchilarni o'qitishning birinchi yilida texnikadan yuqori tezlikda kuch tayyorlashning ustuvorligini pedagogik maqsadga muvofiqligini asoslaydigan qoidalar bilan belgilanadi.

Yosh basketbolchilarni o'qitishning ishda ishlab chiqilgan usuli, unda yosh basketbolchilarni dastlabki o'qitish 8 – 10 yoshli bolalarda tezlik-quvvat qobiliyatining ustuvor rivojlanishiga, tezlik va quvvatni tayyorlash vositalarini navbatma-navbat taqsimlashga, shuningdek ularni dastlabki to'rtta mikrosiklda qo'llash vaqtiga asoslanadi, tayyorgarlik davri, an'anaviy ravishda ishlatiladiganlarga qaraganda samaraliroq.

Xulosa. Yosh basketbolchilarni tezkor kuch tayyorlash vositalaridan foydalanish holda boshlang'ich o'qitish metodikasi ishlab chiqilgan va eksperimental ravishda asoslangan. Tadqiqot natijalari basketbolchilarning sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasini yosh basketbolchilarda tezlik-quvvat fazilatlarini birinchi navbatda rivojlantirishga asoslangan asosiy o'yin texnikasini oqilona va barqaror bajarish ko'nikmalarini shakllantirishning pedagogik texnologiyasining maqsadga muvofiqligini asoslash bilan to'ldiradi. Yuqoridagilardan xulosa shuki, ta'limning birinchi yilida yosh basketbolchilarda tezlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Андрющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги и группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1988. – 23 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. – 144 с.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© *Mambetjumayev Timur Tazetdinovich, 2024*
© *Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich, 2024*

III-SHO‘BA.
JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA RAQAMLI VA
INFORMASION TEXNOLOGIYALARNING ILMIIY ASOSLARI

СЕКЦИЯ 3.
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ЦИФРОВЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

SECTION 3.
SCIENTIFIC FOUNDATIONS OF DIGITAL AND
INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS

РОЛЬ И МЕСТО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

***Боркошев Меражидин Маматкулович,**
к.п.н., профессор, Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика
borkoshev@mail.ru. +996556222852*

***Кочкорова Гулнур Атамырзаевна,**
ст. преп., Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика.
kochkороva73@bk 0701011091*

***Рахмонова Дилдора Гуломалиевна,**
доц., Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика.*

***Абдыразак уулу Жолболду,**
преп., Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика
dildora-rahvonova@mail*

***Аннотация.** В этой статье мы рассмотрим основные аспекты, которые делают физкультуру важным компонентом здорового образа жизни и как они влияют на общество в целом. Современное общество сталкивается с рядом сложностей, таких как ожирение, депрессия и стресс. В современном обществе, где жизненный стиль и здоровье становятся все более важными аспектами человеческого существования, понимание взаимосвязи между физической культурой и здоровым образом жизни становится неотъемлемой частью развития каждого индивида. Статья рассчитана на широкую*

аудиторию, включая учителей, родителей, спортсменов и всех заинтересованных в продвижении здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультура, здоровый образ жизни, здоровье, жизненный стиль, экология, ожирение, депрессия, вредные привычки, окружающая среда, Всемирной организации здравоохранения.

Annotation. In this article, we will look at the main aspects that make physical education an important component of a healthy lifestyle and how they affect society as a whole. Modern society is faced with a number of difficulties, such as obesity, depression and stress. In modern society, where lifestyle and health are becoming increasingly important aspects of human existence, understanding the relationship between physical culture and a healthy lifestyle is becoming an integral part of the development of each individual. The article is intended for a wide audience, including teachers, parents, athletes and everyone interested in promoting a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, health, lifestyle, ecology, obesity, depression, bad habits, environment.

В современном обществе, где жизненный стиль и здоровье становятся все более важными аспектами человеческого существования, понимание взаимосвязи между физической культурой и здоровым образом жизни становится неотъемлемой частью развития каждого индивида. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты, которые делают физкультуру важным компонентом здорового образа жизни и как они влияют на общество в целом. Современное общество сталкивается с рядом сложностей, таких как ожирение, депрессия и стресс. В такой ситуации важность физической культуры и здорового образа жизни для поддержания психического и физического благополучия людей не может быть переоценена. Физическая активность помогает уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других болезней. Кроме того, физическая культура способствует строительству костей и мышц, улучшению иммунитета. Цель статьи заключается в представлении читателю основных аспектов, которые делают физкультуру важным компонентом здорового образа жизни и её влияния на общество. Статья рассчитана на широкую аудиторию, включая учителей, родителей, спортсменов и всех заинтересованных в продвижении здорового образа жизни. В статье мы попробуем разобраться с следующими вопросами:

1. Какова роль физической культуры в поддержании здоровья и благополучия человека?
2. Как физическая активность влияет на психическое состояние индивида?
3. Что такое здоровый образ жизни, и каково его значение для общества?
4. Какие социальные проблемы можно преодолеть с помощью физической культуры и спорта?

Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни в современном обществе имеет важное значение, так как подчеркивает необходимость понимания и сознательного применения обоих аспектов для достижения высокого уровня физического и психического благополучия. Согласно

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является одним из наиболее значительных факторов риска заболеваний и смерти в мире. В то же время, здоровый образ жизни – это комплекс привычек и поведения, способствующих поддержанию физического и психического благополучия человека.

Физическая культура и здоровый образ жизни – это важные аспекты нашего существования, которые влияют на качество нашей жизни и общее физическое состояние. Физическая культура – это процесс укрепления тела с помощью различных видов тренировок и деятельности. Она может включать в себя спортивные занятия, гимнастику, плавание или просто активное отдых. Физическая культура обычно подразумевает развитие мускулатуры, улучшение сердечно-сосудистой системы и повышение гибкости. Здоровый образ жизни – это совокупность принципов питания, тренировок, отдыха и психологического состояния человека. Он может включать в себя правильное питание с высоким уровнем пищевых волокон, белков и минералов; регулярные физические нагрузки; достаточный отдых и хорошее психологическое состояние. Обе области играют важную роль в поддержании хорошего здоровья и предотвращения различных заболеваний.

История развития отношения между физической культурой и здоровым образом жизни может быть прослежена на протяжении многих столетий. Физическая культура и здоровый образ жизни имеют тесную связь, как в плане развития собственных дисциплин, так и влияния на общество и индивидов. Средние века: Изначально физическая культура была частью ежедневной жизни многих людей, особенно крестьян, которые были вынуждены работать физически тяжелыми круглосуточными занятиями. В то время здоровый образ жизни был неотъемлемой частью существования – люди питались продуктами своего хозяйства, а их дом представлял собой естественный сосуд из дерева и глины. В период Ренессанса физическая культура стала важнее в качестве способа поддержать здоровье, красоту и успех. Пансионы, которые появились в Италии и стали центрами обучения физической культуре. В это время начал развиваться здоровый образ жизни как концепция, которая включала не только физическую активность, но также правильное питание, достаточный отдых и духовную составляющую. С развитием общества в период Просвещения начали проводиться первые спортивные турниры и игры, которые объединяли любителей физической культуры из различных стран. В это время появились такие виды спорта, как атлетика, гребля и плавание, которые стали особо популярными благодаря своей связи с здоровьем и красотой. В результате индустриализации люди стали менее физически активными, что привело к росту заболеваемости и проблем со здоровьем. В то же время, значение здорового образа жизни стало еще более заметным, и начали появляться первые организации, занимающиеся пропагандой физической культуры и спорта. На сегодняшний день взаимосвязь между физической культурой и здоровым образом жизни является более понимаемой, чем когда-либо. Многие

исследования подтверждают положительное влияние активного образа жизни на психическое состояние, иммунную систему и общее благополучие человека. Современные технологии и развитие медицины также способствовали распространению здорового образа жизни среди населения. Физкультура и спорт становятся доступными для большего числа людей благодаря разнообразию видов занятий, интернет-ресурсам и приложений, а также развитием фитнес-индустрии. В целом, история развития отношений между физической культурой и здоровым образом жизни прослеживает путь от традиционных занятий до современного понимания важности активного стиля жизни для поддержания здоровья. Мы видим, как общество менялось с течением времени и каким образом эти концепции адаптировались к новым условиям. Сегодня физическая культура и здоровый образ жизни становятся все более важными для людей разных возрастов, социального положения и профессий. Это происходит благодаря пониманию преимуществ физической активности и хорошего питания для психического и физического здоровья. Конечно, существуют вызовы, связанные с распространением офисной работы, постоянного использования компьютера и технологий, которые могут привести к неактивности и ослаблению физического состояния.

Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни имеет множество положительных аспектов, которые влияют на благополучие человека как физического, так и психического. Некоторые из этих аспектов:

1. Повышение иммунитета: Регулярная занятость спортом и разнообразным движениями помогает укреплять иммунную систему, что снижает риск заболеваний и повышает сопротивляемость.

2. Улучшение настроения: Физическая активность вызывает продукцию эндорфинов – гормонов счастья, что приводит к уменьшению стресса и повышению самооценки.

3. Укрепление костей и мышц: Регулярные тренировки способствуют развитию и укреплению мышц.

4. Повышение физической подготовленности: Сильное тело может более эффективно справляться со всеми повседневными физическими нагрузками, что снижает риск травм и повышает качество жизни.

5. Улучшение самодисциплины: Регулярные тренировки помогают развивать дисциплину и ответственность, что сказывается на других аспектах жизни, таких как работа или образование.

6. Повышение самооценки: Успехи в физической культуре могут повысить самооценку и уверенность перед собой, что имеет положительное влияние на общее психологическое состояние человека.

7. Социальная активность: Групповые тренировки и спортивные занятия могут помочь установить новые социальные связи, что положительно влияет на общение с другими людьми и поддержание дружеских отношений.

Как и положительные аспекты, взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни может иметь и отрицательные стороны.

1. Ранние травмы: Неправильные тренировочные методы или чрезмерная нагрузка могут привести к ранним травмам и долгосрочной потере функциональных возможностей организма.

2. Обучение для травмы: Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка может привести к повторяющимся травмам, что в конечном итоге приведет к серьезным последствиям.

3. Злоупотребление допингом: Некоторые спортсмены и любители могут злоупотреблять лекарственными препаратами, надеясь улучшить свои результаты в тренировках или соревнованиях. Это может привести к серьезным проблемам с общением и законом, а также риску для здоровья.

4. Ограничение времени на другие аспекты жизни: Некоторые люди могут прежде всего сосредоточиться на физической культуре и здоровом образе жизни, потеряв интерес к другим важным частям своей жизни, таким как работа или семья.

5. Психологические проблемы: Некоторые люди могут испытывать стержень беспокойства и стресса из-за своих тренировочных программ, что может привести к развитию депрессии или других психологических проблем.

6. Социальное давление: В некоторых случаях социальные ожидания могут быть высокими, что создает дополнительное стресс и психологическое напряжение для людей, которые стараются поддерживать здоровый образ жизни.

7. Усталость: Иногда человек может перегружаться тренировками или другими аспектами здорового образа жизни, что приводит к утомлению и снижению эффективности физической культуры и общего благополучия.

Рекомендации. В первую очередь необходимо обратить внимание на повышение осведомленности общества о значении физической культуры и здорового образа жизни

1. Создание информационных кампаний: Организовать регулярные информационные кампании в средствах массовой информации, социальных сетях и других платформах, которые демонстрируют преимущества физической культуры и здорового образа жизни.

2. Организовать мероприятия: Проводить мастер-классы, тренинги, семинары и другие события, направленные на повышение осведомленности общества о значении физической культуры и здорового образа жизни.

3. Развитие партнерств: Сотрудничество с образовательными учреждениями, компаниями и другими организациями для продвижения информации о важности физической активности и благоприятном образе жизни.

4. Пропаганда успехов: Демонстрация практических примеров и результатов, достигнутых людьми благодаря физической культуре и здоровому образу жизни, поможет показать социальным группам, что эти практики могут принести им личные выгоды.

5. Коллективное участие: Организовать командные зачёты и мероприятия, где люди будут участвовать вместе с коллегами или членами семьи в

физических упражнениях или соревнованиях. Это поможет привлечь большее количество людей и повысить интерес к активному образу жизни.

6. Создание общественных групп: Образование местных клубов, групп или ассоциаций, которые будут заниматься пропагандой здорового образа жизни и физической культуры среди населения.

7. Поддержание интереса СМИ: Расширить сотрудничество с журналистами и редакторами, чтобы они писали о преимуществах физической культуры и здорового образа жизни в своих публикациях.

8. Внедрение программ в образовательных учреждениях: Разработать и внедрить образовательные программы, которые будут включать в себя занятия по физической культуре и здоровому образу жизни. Такие программы могут быть внедрены во все уровни образования, начиная с школьных классов до высших учебных заведений.

9. Проводить исследования: Организовать и проводить научные изыскания, которые будут оценивать эффективность различных методов повышения осведомленности общества о значении физической культуры и здорового образа жизни. Результаты таких исследований могут быть использованы для улучшения стратегии пропаганды.

Литература

1. Тугаринов В.П. Образ жизни. Спорт. Личность. – Кишинев, 1980.
2. Зубок Ю.А. Феномен риска в социологии: опыт исследования молодежи. М.: Мысль, 2007. С. 5.
3. Касмалиев А.С. Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүнүн жаштарды эстетикалык жактан тарбиялоодо колдонулушу: Материалы научной конференции: в сб. “Соврем. состояние и перспективы развития национальной физической культуры”. Бишкек. 2005-ж.
4. Кирсанов.В.С. Детский юношеский спорт как средство социализации молодого поколения. Диссертация на соискание кандидата социологических наук. 22.00.04. Москва, 2008 г. – С. 24 – 25.
5. Лебедева-Несевря Н.А. Риск-коммуникации как инструмент управления здоровьем населения // Анализ риска здоровью. 2014. №2. – С. 83 – 89.
6. Леонова О.А. Социальное развитие молодежи как индикатор государственной молодежной политики // Вестник Омского университета. 2010. №3. С. 174 – 178.
7. Пак Л.Г. Социально-ориентированная деятельность как актуальный ориентир минимизации рисков современного студенчества // Universum: Психология и образование: [Электронный научный журнал]. 2014. №3(4).
8. Смирнов Н.Г. Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореф. канд. дис., СПб., 1995.

© Боркошев Меражидин Маматкулович, 2024

© Кочкорова Гулнур Атамырзаевна, 2024

© Рахмонова Дилдора Гуломалиевна, 2024

© Абдыразак уулу Жолболду, 2024

BIOLOGIK FAOL MODDALAR – MODDALAR ALMASHINUVINING REGULYATORLARI

Boltobayev S.A.,

*Namangan davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
kafedrası professori, tibbiyot fanlari nomzodi*

Mirzayev S.,

*Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati
kafedrası dotsenti, biologiya fanlari nomzodi*

To'ychiboyev M.U.,

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Sport tibbiyoti va bioximiya kafedrası professori, biologiya fanlari doktori*

Annotatsiya. Ushbu maqola, biologik faol moddalar – moddalar almashinuvining regulyatorlariga bag'ishlangan bo'lib, unda fermentlar, gormonlar, vitaminlar va mineral moddalar to'g'risidagi ma'lumotlar batavsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: biologik faol moddalar, fermentlar, gormonlar, vitaminlar, mineral moddalar.

Аннотация. Данная статья посвящена биологически активным веществам – регуляторам обмена веществ, в которой подробно раскрыта информация о ферментах, гормонах, витаминах и минеральных веществах.

Ключевые слова: биологически активные вещества, ферменты, гормоны, витамины, минеральные вещества.

Annotation. This article is devoted to biologically active substances – metabolic regulators, which provides detailed information about enzymes, hormones, vitamins and minerals.

Key words: biologically active substances, enzymes, hormones, vitamins, minerals.

Fermentlar. Organizmning turli funktsional holatlarida skelet muskullaridan va boshqa to'qimalardan qonga o'tadigan to'qima fermentlari sport diagnostikasida o'ziga xos muhim ahamiyatga ega. Bunday fermentlarni *hujayra* yoki *indikator* fermentlar deb ataladi. Ularga aldolaza, katalaza, laktatdegidrogenaza, kreatinkinaza va boshqalar kiradi. Ayrim hujayra fermentlari uchun, masalan, skelet muskullarining laktatdegidrogenazasi uchun bir necha formalari (izofermentlari) borligi xarakterlidir. Qonda indikator fermentlarini yoki ularning ayrim izoformalarini paydo bo'lishi to'qimalarning hujayra membranasining o'tkazuvchanligini buzilishi bilan bog'liq. Bunday holatdan sportchining funktsional holatini biokimyoviy nazorat qilishda foydalanish mumkin.

Sport amaliyotida qonda biologik oksidlanish jarayonining fermentlari, ya'ni glikolizning fermenti – aldolazani, vodorod peroksidini qaytarilishini amalga oshiradigan ferment – katalazani faolligini aniqlaydi. Jismoniy yuklamalardan keyin ularning qonda paydo bo'lishi jismoniy yuklamani noadekvatligini, toliqishning rivojlanishini ko'rsatkichlari hisoblanadi, ularning qonda yo'qolib ketish tezligi esa organizmning tiklanish tezligidan dalolat beradi.

Bajarilgan jismoniy yuklamalardan so'ng qonda qandaydir to'qima uchun xarakterli bo'lgan kreatinkinaza, laktatdegidrogenaza fermentlarining ayrim izofermentlari paydo bo'lishi mumkin. Jumladan, uzoq vaqt davom etgan jismoniy

yuklamadan so‘ng sportchilarning qonida skelet muskullari uchun xarakterili bo‘lgan kreatinkinazaning izoformasi paydo bo‘ladi, miokardning kuchli infarkt vaqtida yurak muskuli uchun xarakterli kreatinkinazaning izoformasi paydo bo‘ladi. Agar jismoniy yuklama to‘qimalardan qonga fermentlarning ko‘p miqdorini o‘tishga olib kelsa va ular qonda dam olish davrida uzoq vaqt saqlansa, bunday holat sportchining mashqlanganligini yuqori darajada emasligidan, balki organizmni patologiyaoldi holatidan dalolat beradi.

Gormonlar. Sportchining funktsional holatini biokimyoviy o‘rganish vaqtida qonda gormonlarning miqdori yaxshi inforativ ko‘rsatkich hisoblanadi. Moddalar almashinuvining har xil zvenolarini regulyatsiya qiladigan 20 dan ortiq turli gormonlar aniqlanadi. Qonda gormonlarning kontsentratsiyasi ancha past va $10^{-8} - 10^{-11} \text{ mol/l}$ atrofida bo‘ladi, bu sport amaliyotida ana shu ko‘rsatkichlarning keng miqyosda qo‘llanishini qiyinlashtiradi. Sportchilarni funktsional holatini o‘rganishda qo‘llaniladigan asosiy gormonlar hamda ularning qondagi konsentratsiyasi normada va standart jismoniy yuklamalar vaqtidagi o‘zgarishlarining yo‘nalishi 1-jadvalda ko‘rsatilgan.

1-jadval

**Jismoniy yuklamalar vaqtida qonda gormonlar kontsentratsiyasi
o‘zgarishining yo‘nalishi**

Gormon	Qonda kontsentratsiyasi, ng/l	Jismoniy yuklamalar vaqtida kontsentratsiya o‘zgarishining yo‘nalishi
Adrenalin	0 – 0,07	↑
Insulin	1 – 1,5	↓
Glyukagon	70 – 80	↑
Somatotropin	1 – 6	↑
AKTG	10 – 200	↑
Kortizol	50 – 100	↑
Testosteron	3 – 12 (erkaklar) 0,1 – 0,3 (ayollar)	↑
Estradiol	70 – 200	↓
Tiroksin	50 – 140	↑

Qonda gormonlarning miqdorini o‘zgarish darajasi bajarilayotgan yuklamalarning quvvati va davom etish vaqtiga hamda sportchining mashqlanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Quvvati bir xil bo‘lgan ish vaqtida ko‘proq mashqlangan sportchining qonida shu ko‘rsatkichlarning kamroq o‘zgarishi kuzatiladi. Bundan tashqari, qonda gormonlarning miqdorini o‘zgarishi bo‘yicha jismoniy yuklamalarga organizmning moslashishi, ular boshqarayotgan metabolik jarayonlarning intensivligi, toliqish jarayonlarining rivojlanishi, anabolik steroidlar va boshqa gormonlarning qo‘llanishi haqida fikr yuritish mumkin.

Vitaminlar. Siydikda vitaminlarni aniqlash sportchilarning salomatligini, ularning ish qobiliyatini o‘rganadigan diagnostik komplekslarga kiradi. Sport

amaliyotida hammasidan ko'proq organizmning suvda eriydigan vitaminlar, ayniqsa C vitamini bilan ta'minlanganligini aniqlanadi. Siydikda vitaminlar organizm ular bilan etarli darajada ta'minlangan vaqtda paydo bo'ladi. Ko'pgina ilmiy-tadqiqot ishlarining ma'lumotlari bo'yicha ko'pchilik sportchilar vitaminlar bilan yetarli darajada ta'minlanmagan, shuning uchun organizmda ularning miqdorini nazorat qilish ovqat ratsioniga o'z vaqtida tuzatish kiritish yoki maxsus polivitamin komplekslarini qabul qilish yo'li bilan qo'shimcha vitaminlashtirishni buyurishga imkoniyat beradi.

Mineral moddalar. ATF (adenozinuchfosfat kislotasi) resintezining kreatinkinaza mexanizmida perefosforlanish reaksiyalari vaqtida va boshqa jarayonlarda muskullarda anorganik fosfat fosfor kislotasi (H_3PO_4) sifatida hosil bo'ladi. Qonda uning konsentratsiyasini o'zgarishi bo'yicha sportchilarda energiya bilan ta'minlashning kreatinkinaza mexanizmining quvvati hamda mashqlanganlik darajasi haqida fikr yuritish mumkin, chunki anaerob jismoniy ishni bajargan vaqtda yuqori malakali sportchilarning qonida anorganik fosfatni ortishi kamroq malakali sportchilarning qonidagiga nisbatan ko'p bo'ladi.

© Boltobayev S.A., 2024

© Mirzayev S., 2024

© To'ychiboyev M.U., 2024

YOSH AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

Ismoilov Turobjon,

p.f.n., professor NamDU

Annotatsiya. Maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom, xar tamonlama yetuk va barkamol inson qilib voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy taryyorgarlik, jismonan sog'lom, yosh avlod, barkamol avlod.

Hukumatimiz rahbariyati tomonidan respublikamizda muntazam ravishda kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash masalalariga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror, "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va "2022 – 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonlar oldimizga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi [4; 5; 6].

Respublikamizning ertangi kuni va kelajagi uning gullab-yashnashi hamda rivojlanishi asosan o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom, har tomonlama yetuk va barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishiga bevosita bog'liqdir. Bu esa Vatanimiz

kelajagi bo'lgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo qiladi. Bu ishlarni amalga oshirishda mustaqillikdan keyin qabul qilingan jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan bir qator Qonun, Farmon hamda Qarorlar muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari o'quvchilarning yosh bilan bog'liq barcha imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'lim mazmuni va hajmini belgilash hamda ta'lim tashkilotlarining ijtimoiy vazifasini ko'zda tutib, avvalo, mamlakatimiz aholisining jismoniy, ruhiy, aqliy va ma'naviy salohiyatini rivojlantirish, jamiyatning madaniy, ahloqiy qirralarini chuqurlashtirish, aholining yashash tarzini yaxshilashga qaratilgan. O'quvchi-yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy barkamollik va mustahkam sog'lig'ini oshirishning samarali chora-tadbirlari jismoniy tarbiya vositalaridan samarali va to'laqonli foydalanish uchun shart-sharoit yaratishning muhim natijasi hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim yoshidan boshlab bolalarga o'z sog'lig'i ustida qayg'urish madaniyatini o'rgatib borish kerak. Bu narsa sog'lom turmush tarzining qanchalik muhimligini belgilab, o'quvchi-yoshlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undaydi [1].

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma'rifiy hayotida muhim voqea bo'ldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariga oid bo'lgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yo'lida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir. Shular asosida shahar va qishloqlarda bugunga kelib ko'plab zamonaviy sport inshootlarining qurilishi, qaytadan ta'mirlanishi, zamon talablariga javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanishi respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining ortishiga va sog'lom turmush tarzining shakllanishida muhim omil bo'ladi [2].

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi dolzarb masalalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport turlari bilan muntazam shug'ullanishlariga imkoniyatlar talab darajada yaratilganligi batafsil yoritib berilgan [6].

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmonlari asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi"da belgilab berilgan 5 ta ustuvor yo'nalishlarni 4-ustuvor yo'nalishi "Ijtimoiy sohani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga alohida e'tibor berilgan.

“O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonining yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish yo‘nalishida:

jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat‘iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruv organlari, ta‘lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish kabilar belgilab berilgan [3].

Bugungi kunning dolzarb va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalaridan biri ishlab chiqarish korxonalarida, ta‘lim muassasalarida, oilalarda, mahallalarda, ommaviy sportning sifatiga va samaradorligiga e‘tiborni oshirish bilan shug‘ullanuvchilar sog‘ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tomonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma‘naviyatini yuksaltirish va ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo‘yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tadbiq etilishi katta ahamiyatga ega bo‘ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Маърифат. – Тошкент, 1998. 1 апрел.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015.04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харакатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. – 112 б.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент, 2020 йил 24 январь, ПФ-5924.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент, 2022 йил 22 январь, ПФ-60-сон.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори (2017. 3 июнь). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017 йил 12 июнь.

© *Ismoilov Turobjon*, 2024

TENNIS SPORTIDA MUSOBAQA TASHKILLASHNING МЕХАНИЗМЛАРИ ВА AUTOTRENING FORMLALARI

Norqulov Shovkat Turg'unbayevich,
Guliston Davlat Pedagogika institute
Pedagogika fakulteti dekani, dotsent
norqulovshovkat86@gmail.com
Xakimova Ulbo'sin Jahongir qizi,
Guliston Davlat Pedagogika institute

Annotatsiya. Ushbu maqolada tennischilarga musobaqa oldidan autotrening formalari, ishonitirish va tiklantirish mashqlarini o'rgatishning usullari hamda amaliy tavsiyalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: autotrening, razminka, trener, realibitatsiya, geym, taybreyk.

Tennisga xos musobaqa faoliyati – bu bir yoki ikki tennischining shunday sonli raqib yoki raqiblariga nisbatan rasmiy qoidalarga muvofiq keskin raqobat ostida amalga oshiradigan jismoniy, texnik-taktik, psixologik va intellektual xatti-harakatdir. Mazkur jarayonning har bir lahzasi, geymlari, setlari va “taybreyk”larida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan tennischi yoki tennischilarning faqat o'zlariga bog'liqdir. O'zga sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa uchrashuvlarida trener o'z o'yinchilariga nafaqat tanaffuslarda yoki majburiy to'xtalishlarda ko'rsatmalar berishi mumkin, balki uchrashuv davomida ham ularning xatolarini tuzatish, yangi rejani qo'llash, taktik harakatlarini o'zgartirish bo'yicha muvofiq maslahat va tavsiyalar berishga haqlidir. Lekin, tennis musobaqalarida bunday imkoniyatlar trener uchun chegaralangan.

Tennisda barcha taktik-strategik ko'rsatmalar, raqib imkoniyatlari va taktikasi, uning zaif jihatlari va sir-asrorlari haqidagi yo'l-yo'riqlar asosan musobaqa oldidan beriladi. Demak, tennischi uchrashuv davomida raqibga qarshi rejalashtirilgan taktik-strategik faoliyatini shaxsan o'zi boshqaradi. Buning uchun tennischi uchrashuvda raqobatlashadigan raqibi haqida mumkin qadar ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Raqibning zaif jihatlari bilishi, ularga qarshi ijro etiladigan harakat usullarini loyihalashtirishi va amalga oshirish choralari ko'rishi, o'z kamchiliklarini esa oshkor qilmaslik yo'llarini aniq tasavvur qilishi lozim. Qisqa muddatli to'xtalishlarda tennischi o'z raqibining navbatdagi qarshi xatti-harakati, qo'llashi mumkin bo'lgan texnik-taktik usulini bashorat asosida aniqlashga intilishi va ularga qarshi ijro etiladigan o'z usullarini fikran idrok qilishi, agar bashorat natijasi asl vaziyatga mos kelsa, shu rejalashtirilgan usul yoki usullarni unumli amalga oshirishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchrashuv oldidan yoki uchrashuv davomida tennischida qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, ortiqcha hayajonlanish, xavotirlanish, qo'rquv alomatlarini paydo bo'lishi, tushkunlikka tushish kabi holatlar ustunligi bilan jangovor holat ustunligi o'rtasidagi muvozanat u yoki bu tomonga o'zgarib turishi mumkin. Ta'kidlash muhimki, salbiy holatlar ustunligi yuzaga kelganda, aksariyat xotirani pand berishi (eslab qolish qobiliyatining zaiflashishi), diqqatni “bo'ysun-

masligi", vaziyatni idrok qilishni "loyqalanishi", hissiyotni o'tkirsizlanishi va irodani zaiflashi ro'y berishi mumkin. Bunday vaziyatlarda zukkolik, "makkorlik", topqirlik, uddaburonlik va vaziyatni aniq tasavvur qilish xislatlari ham o'z salohiyatini yo'qotadi. Boshqa bir vaziyatlarda tennischida jazava va talvasaga tushish, jahlni yuzaga kelishi, manmanlik, raqibni mensimaslik, undan o'zini yuqori qo'yish holatlari ham vujudga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda tennischida bir qarashda faollik yuqori bo'lsada, nazorat sifati kamayib ketadi, harakatlar vaziyatga muvofiq bo'lmaydi. Musobaqaoldi va musobaqa uchrashuvlari davomida ro'y berishi mumkin bo'lgan bunday holatlarda tennischilari o'z-o'zini qanday boshqarishi mumkin degan savol tug'iladi. Mutaxassis olimlarning fikriga ko'ra, musobaqaoldi vaziyatlarda va uchrashuvlar davomida yuzaga keladigan bunday salbiy holatlar ustuvor jihatdan "autotrening" ya'ni xayolan mashq qilish, o'zini ishontirish mashq-formulalaridan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan.

Musobaqaoldi vaziyatlarida qo'llaniladigan "autotrening" formllari
"Tinchlantirish" formulasi: - chuqur nafas olish – kuchanish – mushaklarni taranglashtirish va keskin bo'shashtirish – "siltab" nafas chiqarish; - chuqur nafas olish – nafasni saqlash va keskin nafas chiqarish; - chuqur nafas chiqarish – nafasni saqlash va chuqur nafas olish; - 5 – 6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish. "Ichki" so'z bilan takrorlanadi: - ichki organlarim va mushaklarim "tozalandi", "yengillashdi"; - o'zimni yengil xis qilyapman; - hayajonlanish, xavotirlanish, titroq alomatlarini yo'qoldi; - yod xayollar yo'qoldi; - nafas olishim ravon, yuragim osoyishta ishlayapti; - tanamda, mushaklarimda kuch yig'ilmoqda; - yaxshi dam oldim, musobaqaoldi razminkasiga shayman; - razminkada tanam, ruhim va mushaklarim maksimal tozalanadi, kuchim safarbarlikka tayyor boiadi; - razminka natijalari a'lo bo'ldi, o'zimni nihoyatda yengil sezyapman, fikrim o'tkirlandi; - razminka davomida raqibim xatti-harakatlari, uning imkoniyatlarim kuzatdim; - o'zimni va raqibim imkoniyatlarim taqqosladim – men undan ustunman, kuchli o'yin ko'rsatishga ishonchim komil; - 5 – 6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqardim; - musobaqaga shayman, jangovor holatdaman – "jangga olg'a"!

Qayd etilgan ishontirish so'z-mashqlari ko'zni yumib fikran takrorlanadi. So'z-mashqlar mazmun jihatidan qisman o'zgartirilishi mumkin, lekin holatni kuchaytirish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi.

Uchrashuv tugaganidan so'ng bajariladigan ishontirish so'z mashqlari:
Ayni vaqtda uchrashuv natijalari meni qiziqtirmaydi; - o'tgan uchrashuv natijalari xayolimdan butunlay chiqarildi; - men tanamda, ruhimda va mushaklarimda paydo bo'lgan charchoq – toliqish asoratlarini tozalayman.

Tiklantiruvchi mashqlar:

- Uchrashuv davomidagi mashqlar uzoqroq muddatda takrorlanadi.
- O'zini bukish, siqish, kuchanish, tanani burish, aylantirish mashqlari – chuqur nafas mashqlari bilan birgalikda bajariladi.
- Iliq va sovuq suvda yuvinish.
- Musobaqa natijalarini videotasvirdan tahlil qilish, kerakli xulosalami kundalikka yozish va navbatdagi uchrashuv rejasini tuzish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Namangan, 2023.
2. A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov, S.K.Abidov, F.A.Pulatov. Tennis nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. 237 – 239-betlar. – Toshkent, 2017.
3. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B. 3 – 7.

Norqulov Shovkat Turg'unbayevich, 2024
Xakimova Ulbo'sin Jahongir qizi, 2024

SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATI VA UNING TARKIBIY QISMLARI

Norqulov Shovkat Turg'unbayevich,
Gul.D.P.I. Pedagogika fakulteti dekani, dotsent
norqulovshovkat86@gmail.com
Abdullayev Bekdada,
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning ish qobiliyati haqida tushuncha va uning tarkibiy qismlari haqida soha olimlarining fikr va mulohazalari tahlil qilingan va umumlash-tirilgan.

Kalit so'zlar: ish qobiliyati, sportchilar, komponentlar, aqliy ish qobiliyati, aerob va anaerob ish qobiliyati, kasbiy ish qobiliyati.

Ish qobiliyati kengqamrovli va serqirrali integral tushuncha bo'lib, a'zaldan ilmiy ob'ekt sifatida turli fan tarmoqlariga mansub ko'pdan-ko'p mutaxassis-olimlar diqqatini o'ziga jalb qilib kelmoqda. Shunday bo'lsada "Ish qobiliyati" atamasi bugungi kungacha o'zining mahiyati, mazmuni va xususiyati jihatlaridan yagona talqinga ega emas. "Jismoniy ish qobiliyati", "aqliy ish qobiliyati", "sportga oid ish qobiliyati", "aerob va anaerob ish qobiliyati", "kasbiy ish qobiliyati" kabi tushunchalar qayd etilgan fikrlarning dalilidir. Vaholanki, sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyati fanida jismoniy va funksional imkoniyatlar, psixik (ruxiy) xislatlar va sport turlariga xos texnik-taktik faollik ish qobiliyatining tarkibiy komponentlari sifatida talqin qilinadi.

Shu bilan bir qatorda ayrim mualliflar ish qobiliyatini qaysi faoliyat turi (aqliy, jismoniy, psixik, sport va h) ga mansub ekanligidan qat'iy nazar uning mantiqiy mohiyatini turlicha mazmunda ifodalashgan. Chunonchi, N.I.Volkovning e'tirofi bo'yicha ish qobiliyati – bu uzoq yoki qisqa muddatli muayyan ish faoliyatini kam yoki serunumli ijro etish imkoniyatini anglatadi. Boshqa bir olimlarning fikriga qaraganda, ish qobiliyati bu organizmning jismoniy, psixofunksional va bioener-getik imkoniyatlari doirasida muayyan faoliyatni maksimal foydali natija bilan ijro etishga qaratiladi.

Urg'u berish joizki, ish qobiliyatining mantiqiy ma'nosini yoritishga qaratilgan ushbu ta'riflar, shu qobiliyatning ayrim jihatlarigina ochib bermoqda. Lekin, yuqorida ta'kidlanganidek, ish qobiliyati tushunchasi 13 serqirrali xususiyatga egadir. Binobirin, uni qanchalik ishonchli bo'lmasin, bir yoki ikki "o'lchov birligi" bilan baholab bo'lmaydi.

Bu borada V.E.Borilkevich ning ta'rfi alohida e'tiborga loyiqdir. Jumladan, u sport amaliyotiga xos ish qobiliyatini quyidagicha talqin qiladi: "Ish qobiliyati – bu jismoniy (mushaklar) ish faolligi ustunligida piravord natijaga olib keluvchi muayyan faoliyatdir. Jismoniy ish qobiliyatining darajasi ijro etiladigan ishning samaradorligi bilan belgilanadi. Sport amaliyotida ish qobiliyatining mezoni sport natijasi bilan ifodalanishi lozim".

Mazkur muallif ish qobiliyatini jismoniy sifatlar, ayniqsa chidamkorlik, funksional imkoniyatlar, psixologik xislatlar, yuklamalarga moslashish, mashqlanish, toliqish, tiklanish kabi omillar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatib o'tgan.

A.V.Radionovning ifodasiga binoan "ish qobiliyati" psixologik componentlardan holi bo'lmaydi. Uning fikriga ko'ra, ish qobiliyati zurrur bo'lgan faoliyat darajasini ma'lum muddat davomida saqlay olish imkoniyati bilan izohlanadi. Bunday qobiliyat, birinchidan, ishning informatsion murakkabligi, harakat mazmuni, hajmi, shiddati va o'zgaruvchanligi bilan belgilansa, ikkinchidan, sub'ektning mashqlanganligi emotsional faolligi va turg'unligi, motivatsiyasi hamda uning individual xususiyatlariga asoslanadi.

A.V.Rodionov o'z fikr-muloxazalarini yanada chuqurlashtirib, jismoniy va psixik ish qobiliyati bir faoliyatning ikki jihati ekanligiga e'tibor qaratadi. Hatto u yuksak psixik ish qobiliyatisiz jismoniy qobiliyat to'la-to'kis, sifatli namoyish etilaolmasligini ta'kidlaydi. Bunday xulosani muallif shu bilan asoslaydiki, sportchilar hali jismoniy ishga kirishmasdan, (startoldi holatlarida) ularning psixik "organlari" (xotira, diqqat, iroda, xissiyot, idrok va h) reflektor yo'l bilan salbiy ta'sirlar (musobaqa vaziyati, tomoshabinlar, raqibning salohiyati va h.)ga duchor bo'ladi, natijada salbiy (o'ta hayajonlanish, qo'rquv, titiroq, tushkunlikka tushish va h) holatlar yuz berar ekan, bu esa o'z navbatida jismoniy, funksional va texnik-taktik faoliyatlarga ta'sir etmasdan qolmaydi. "Ish qobiliyati" haqidagi tushuncha mohiyatini V.L.Utkin yanada kengroq izohlashga harakat qilgan. Jumladan, mazkur olim "jismoniy ish qobiliyati" – bu faqatgina imkoniyat boricha katta "mexanik" ish hajmini bajarish bilan ifodalamaydi, balki ushbu qobiliyat mavjud bioenergetik potensial, undan to'la-to'kis foydalanish imkoniyati, harakatni tejamkor ijro etilishi, ayniqsa harakat texnikasi va madaniyatiga bog'liq deb ta'kidlaydi.

Qator mualliflar, ish qobiliyati ovqatlanish, ya'ni iste'mol qilinadigan oziqalar sifati, uxlash – dam olish, jismoniy psixik va funksional imkoniyatlar, organizmda kechadigan bioximik-endokrinologiya jarayonlar bilan uzviy bog'ligini e'tirof etganlar.

Ish qobiliyatining mantiqiy ma'nosini talqin etishda bir guruh mualliflar "aerob ish qobiliyati", "anaerob ish qobiliyati", "umumiy ish qobiliyati", "maxsus ish qobiliyati", hatto "umumiy chidamkorlik", "sport formasi" va "mashqlanganlik

darajasi” kabi tushunchalarni ish qobiliyatining sinonimi sifatida qo‘llashga intilishgan. “Ish qobiliyati” tushunchasiga bunday tarzda yondashish V.E.Borilkevichning xulosasiga muvofiq mazkur atamaning muntiqiy ma’nosini chalkashtirib yuboradi. Chunki yuqorida qayd etilgan boshqa atamalar ish qobiliyatiga bevosita bog‘liq bo‘lsada, ularning har biri alohida shu qobiliyatning asl mohiyatini ochib bera olmaydi. Shu bilan bir qatorda, muallifning ta’riflashiga, ish qobiliyati barcha faoliyatlar (mehtan, sport, kasb va h.)ga mansub qo‘llaniladigan yagona-universal tushuncha emas, balki har bir faoliyatning mazmuni va yo‘nalishiga qarab o‘ziga hos xususiyatlar bilan farqlanar ekan. P.K.Anoxinning “funktional tizim” haqidagi nazariy konsepsiyasiga asoslangan holda shuni e’tirof etish mumkinki, ish qobiliyati organizm-ijro etiladigan faoliyatning maqsadi (rejalashtirilgan foydali natija) ga muvofiq tezkor tartibda real vaziyatga xos funksional “ish”ni tashkil qiladi va foydali natijaga erishish imkoniyatini ta’minlaydi. Agar ushbu imkoniyat foydali natijani bermasa, unda “sub’ekt” qaytadan ushbu natijaga erishish chorasini izlaydi. Demak, ish qobiliyati shu jihatdan talqin etilishi muhimdir.

Yuqorida qayd etilgan mutaxassis-olimlar fikr-muloxazalariga asoslangan holda shunday to‘xtamga kelish mumkinki, ish qobiliyati, shu jumladan sport amaliyotiga xos ish qobiliyati ham, keng qamrovli va ko‘pqirrali xususiyatlar bilan farqlanib, har bir sport turida ijro etiladigan TTHlar mohiyati va mazmuniga qarab o‘ziga xos yo‘nalishda shakllanishi, yuklamalar hajmi, shiddati va “ixtisosligi”ga muvofiq “saqlanishi” yoki sustlashishi, agar tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladigan vositalar (ish qobiliyatini tiklovchi vositalar) samaradorligi yuksak bo‘lsa, nafaqat ushbu qobiliyatni tiklanishi, balki uni kuchayishi isbot talab qilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Анохин П.К. Узловые вопросов функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 200 с.
2. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена физическая работоспособность // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1993. – №9 – 10. – С. 18 – 19.
3. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.
4. Радионов А.В. Психологические проявления механизма адаптации спортсменов к нагрузкам // Теория и методика физической культуры. – Москва, 2008. – №9. – С. 15 – 18.
5. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А и др. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

© *Norqulov Shovkat Turg‘unbayevich, 2024*

© *Abdullayev Bekdada, 2024*

UO'K: 796.323.1

MAQSADLI TIZIMNI OPTIMALLASHTIRISHDA MOLİYAVIY JIHATDAN BARQAROR 3X3 BASKETBOL KLUBINI BOSHQARISH

*Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich,
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini oshirish inistituti
Farg'ona filiali jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va
metodikasi kafedrası pedagogika fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD), dotsent
norkulovdonier5@gmail.com*

*Bilinki tizimni to'g'ri yo'lga qo'yish ishingizdagi eng katta yutug'idir.
Yuqoriga ko'tarilish uchun albatta narvon kerak, bu zamonaviy bo'lsa yana yaxshi.
D.R.Norkulov*

Annotatsiya. Maqolada moliyaviy jihatdan barqaror basketbol klubini boshqarish, puxta rejalashtirish va oldindan o'ylab ko'rishni talab qiladi, ammo to'g'ri strategiya bilan siz o'z jamoangizni to'g'rilash va ularning butun mavsum davomida muntazam yuqori cho'qqilarda bo'lishingiz uchun to'g'ri tizimni yo'lga qo'yish lozim.

Kalit so'zlar: Moliyaviy, kuchl, klub, 3x3 basketbol, boshqarish, dasturi, reklama, favqulodda, mahalliy, barqaror.

Аннотация: В статье говорится, что управление финансово устойчивым баскетбольным клубом требует тщательного планирования и предусмотрительности, но при наличии правильной стратегии вы можете внедрить правильную систему, чтобы ваша команда не сбивалась с пути и постоянно была в лучшей форме на протяжении всего сезона.

Ключевые слова: финансовый, сильный, клуб, баскетбол 3x3, менеджмент, программа, реклама, чрезвычайная ситуация, местный, устойчивый.

Abstract: The article states that running a financially sound basketball club requires a lot of planning and forethought, but with the right strategy, you can implement the right system to keep your team on track and consistently in top shape throughout the season.

Key words: financial, strong, club, 3x3 basketball, management, program, advertising, emergency, local, sustainable.

Kirish

Bugungi kunda sport jamoalari va klublarining muvaffaqiyati nafaqat sportdagi yutuqlari bilan, balki moliyaviy barqarorlik va iqtisodiy boshqaruvning samardorligi bilan ham o'lchanadi. Xususan, 3x3 basketbol klublari uchun moliyaviy jihatdan barqarorlikka erishish, klubning uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqot ishida, moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarish va uning optimallashtirish masalalari ko'rib chiqiladi. Bu yo'lda klubning moliyaviy holatini tahlil qilish, daromad va xarajatlar balansi, moliyaviy strategiyalarni ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llash bo'yicha aniq tavsiyalar beriladi [1]. Mazkur tadqiqot, klub rahbariyati va menejerlari uchun foydali qo'llanma bo'lishi va ular tomonidan samarali moliyaviy boshqaruv tizimini yaratishda yordam berishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi

Sport klublarining moliyaviy boshqaruvi

Rosca va Gabor (2016) sport klublarining moliyaviy boshqaruvi va ularning moliyaviy barqarorligini ta'minlashda innovatsion yondashuvlar zarurligini ta'kidlaydi. Ularning tadqiqotida moliyaviy barqarorlikni oshirish uchun resurslarni samarali taqsimlash, moliyaviy monitoring tizimlarini joriy etish va klubning iqtisodiy modelini optimallashtirish muhim omillar sifatida qayd etiladi [1].

3x3 basketbolning o'ziga xos jihatlari

3x3 basketbol sport turlaridan biri sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, bu sportning moliyaviy boshqaruvi ham o'ziga xos yondashuvlarni talab qiladi. Pavlovich va Mihajlovich (2020) 3x3 basketbolning rivojlanishi va ommabopligini oshirish uchun klub menejmentining moliyaviy strategiyalarini tahlil qilgan. Ularning tadqiqoti, kichik hajmdagi sport tadbirlari orqali daromad olish, homiylik va hamkorlik shartnomalarini kengaytirish muhimligini ko'rsatadi [2].

Moliyaviy jihatdan barqarorlikni ta'minlash strategiyalari

Kovacevic va Jovanovic (2018) sport klublarining moliyaviy jihatdan barqarorligini ta'minlashda diversifikatsiya strategiyalarining ahamiyatini o'rganib chiqqan. Ular daromad manbalarini ko'paytirish va tavakkalchiliklarni kamaytirish uchun homiylik, turli xil media huquqlarini diversifikatsiya qilishni taklif etadi [3].

Raqamli transformatsiya va uning ta'siri

Digital transformatsiyaning sport klublarining moliyaviy barqarorligiga ta'siri ham keng o'rganilgan. Wilson va Adamson (2019) raqamli platformalar va ijtimoiy media orqali muxlislar bilan o'zaro aloqalarni kuchaytirish va yangi daromad manbalarini yaratish imkoniyatlarini ko'rib chiqadi. Ushbu yondashuvlar 3x3 basketbol klublari uchun ham ahamiyatli bo'lib, ular klubning brendini mustahkamlash va daromadlarini oshirishda foydali bo'lishi mumkin [4].

Amaliyotdagi tajribalar

Shuningdek, sport menejmenti bo'yicha amaliy tajribalar va muvaffaqiyatli klub misollari ham adabiyotlarda keng yoritilgan. Smith va Stewart (2015) sport klublarining muvaffaqiyatli boshqaruvi va moliyaviy barqarorlikni ta'minlash uchun amaliy yondashuvlar va tajribalarni o'rganib chiqqan. Ularning tadqiqotida kichik sport klublarining resurslarni samarali boshqarish va mahalliy hamjamiyat bilan hamkorlik qilish orqali barqarorlikka erishish yo'llari ko'rsatilgan [5].

Tahlillar va natijalar

Tahlil qilinayotgan 3x3 basketbol klubining moliyaviy holati, uning daromad va xarajatlari balansi, homiylik shartnomalari va boshqa daromad manbalarining tahlili orqali aniqlanadi. Tahlillar natijasida, moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarish uchun maqsadli tizimni optimallashtirish orqali daromad manbalarini diversifikatsiya qilish, xarajatlarni samarali nazorat qilish va raqamli platformalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etishi aniqlangan. Ushbu

chora-tadbirlar klubning uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta'minlash va moliyaviy jihatdan barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada biz sizga har birining kuchli va yuksak natijalarga erishishni 9 xil usuldan foydalangan holda moliyaviy barqaror 3x3 basketbol klubini qanday boshqarishni ko'rib chiqamiz [4].

Moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarishni 9+1 dasturi

Bunga biznes kabi munosabatda bo'ling	Klubingizning moliyaviy ehtiyojlarini aniqlang	Barcha xarajatlarni yozib oling
Tadbirni o'tkazish uchun sarflagan xarajatlaringizni aniqlang	Favqulodda jamg'armaga ega bo'ling	Siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlovchi mahalliy korxonalar va tadbirkorlar bilan hamkorlik qiling
Federatsiyani qo'llab-quvvatlash va boshqa davlat tashkilotlar hissalarini haqida ma'lumot to'plang	Tadbirlaringizga mahalliy sport yulduzlarini taklif qiling	Marketing bozorini yo'lga qo'ying

1. Klubingizga biznes kabi munosabatda bo'ling.

Moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarish yaxshi rahbarlik va tashkilotchilik qobiliyatini talab qiladi. Moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini tashkil etish, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish jarayonida sizga yordam beradigan ko'plab manbalar mavjud.

Quyidagi usullar buni qanday qilishning misolidir:



2. Klubingizning moliyaviy ehtiyojlarini aniqlang.

Barcha klublar trenerlik maoshi, obyekt ijarasi to'lovlari, asbob-uskunalar sotib olish xarajatlari, formalar, uydan tashqaridagi o'yinlar yoki turnirlar uchun sayohat xarajatlari va boshqalar kabi sarflanadigan xarajatlar uchun pulga muhtoj.

Klublar, shuningdek, reklama xarajatlari (jumladan, ijtimoiy tarmoqlar), jamoangiz har yili qatnashadigan uy hududidan tashqarida o'tkaziladigan ligalar yoki turnirlar uchun ro'yxatdan o'tish to'lovlari va ishtirok etish uchun kerak bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa yillik talablar kabi qo'shimcha mablag'larga muhtoj.

3. Barcha xarajatlarni yozib oling.

Xarajatlarni hisobga olish juda muhim, chunki bu sizning byudjetingizdan ustun turishingizga yordam beradi va pulingiz qayerga ketayotganini ko'rishga imkon beradi. Bu pulni tejash yo'llarini topish uchun ham imkoniyat bo'lishi mumkin.

Ba'zi odamlar uchun basketbol klubini boshqarish pul oqimi haqida qayg'urmasdan oson ish bo'lib tuyulishi mumkin, ammo moliyani kuzatib borish ularning xayoliga ham kelmasligi mumkin.

Agar biz 3x3 basketbol klubimiz moliyasi yaxshi ishlashini istasak, har bir kirib kelayotgan va chiqayotgan har bir summani yodda tutib va albatta yozib yurishimiz kerak.

Bu bizga har qanday tejash imkoniyatlaridan foydalanish va ehtimoliy moliyaviy kutilmagan hodisalarni rejalashtirish imkoniyatini beradi.

4. Tadbirni o'tkazish uchun sarflagan xarajatlaringizni aniqlang.

Tadbirni o'tkazish qimmatga tushishi mumkin. 3x3 basketbol to'plari va to'rlar narxi kabi ko'p narsalarni qilishdan oldin o'ylab ko'rishingiz kerak bo'ladi.

Shuningdek, siz o'yinchilar uchun suv va oziq-ovqat olishingiz kerak bo'ladi. Boshqa xarajatlar ligangizga qarab hakamlar yoki boshqa turdagi amaldorlarni o'z ichiga olishi mumkin.

5. Favqulodda jamg'armaga ega bo'ling.

Favqulodda vaziyatlar fondi sizning klubingiz faoliyati uchun eng muhim narsadir. Bu nafaqat pulni, balki vaqtni ham tejashdir.

Agar kutilmagan voqea ro'y bersa va sizda favqulodda vaziyatlar fondi bo'lsa, pul topish uchun ovora bo'lishingiz shart emas – buning uchun siz doim tayyorsiz!

Vaqtni tejash har qanday puldan qimmatroq, shuning uchun hoziroq rejalashtirishni boshlang.

6. Siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlovchi mahalliy korxonalar va tadbirkorlar bilan hamkorlik qiling.

Siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlaydigan mahalliy korxonalar va tadbirkorlar bilan hamkorlik qilishingiz kerak.

Misol uchun, agar siz yoshlar uchun 3x3 basketbol klublarini boshqarish bilan shug'ullanayotgan bo'lsangiz, mahalliy basketbol jihozlari va kiyim-kechak do'konlari bilan hamkorlik qiling va ularni tadbirlaringizga homiylik qilishiga jalb qiling, sport musobaqalaringizni hududingizdagi tadbirkorlar nomiga bag'ishlang yoki tadbirkorni ota-onasini.

Bu nafaqat sizning hamjamiyatingizga yordam beradi, balki sizga qo'shimcha manbalar berish orqali ham yordam beradi.

Bundan tashqari, siz qilayotgan ishlaringizni qo'llab-quvvatlovchi korxonalar bilan va tadbirkorlar bilan hamkorlik qilish, ular sizning xizmatlaringizni qo'llab quvvatlash istagini uyg'otadi.

7. Federatsiyani qo'llab-quvvatlash va davlat tashkilotlar hissalarini haqida ma'lumot to'plang.

Ba'zi mamlakatlarda mahalliy hokimiyatlar sport tadbirlari va klublarni qo'llab-quvvatlash uchun byudjet ajratadilar. 3x3 basketbol klublari uchun mavjud bo'lgan mablag'larga ega bo'lish imkoniyatini o'rganing.

Shuni yodda tutingki, hududingizdagi davlat tashkilotlari rahbarlarini klubingiz brendlari bilan rag'batlantirish orqali biriktirish klublarga moliyaviy katta yordam beradi.

Trenerlar ish haqi, asbob-uskunalar bilan ta'minlash va jihozlar bilan ta'minlashga hissa qo'shish mahalliy hokimiyat tomonidan taqdim etiladigan odatiy yordamdir, bu biznes uchun yetarli emas.

Bundan tashqari, ba'zi federatsiyalar 3x3 basketbolning ommaviyligini oshirish uchun yoshlar klublariga yordam berish uchun mahalliy hokimiyatlar musobaqa fondlarini shakllantirmoqda va ma'lum miqdorda mablag' ajratmoqda. (Farg'ona misolida klublar o'rtasida 3x3 basketbol viloyat liga musobaqalari 2024 yil uchun 1 o'rin 30 million, 2 o'rin 20 million, 3 o'rin 10 million)

Moliyaviy yutuqqa erishishga va stressni yengishga yordam beradigan barcha loyihalar va tashabbuslardan xabardor ekanligingizga ishonch hosil qiling va aynan jismoniy tarbiya va sport sohasining kuchli motivatirlaridan saboq oling bu sizga ishingiz rivojiga katta turtki bo'ladi [5].

8. Tadbirlaringizga mahalliy sport yulduzlarini taklif qiling.

Klubingiz haqida xabardorlikni oshirish, mablag' ishlab chiqarish va jamiyatni jalb qilishning bir usuli bu mahalliy sport yulduzlarini taklif qilishdir.

Taniqli mehmonlar sifatida ular ko'pincha auditoriyani jalb qilishadi va klubingiz nomidan gapirishadi. Buning evaziga ular bepul reklama olishadi, siz esa bepul marketing olasiz.

9. Marketing bozorini yo'lga qo'ying.

3x3 basketbol tashkilotingiz uchun o'z shaxsiy brendingizni yarating (futbolka, sportga ta'luqli va ta'luqli bo'lmagan barcha narsa).

3x3 basketbol tashkilotingiz uchun qo'shimcha pul topishning eng yaxshi usullaridan biri bu 3x3 basketbol mahsulotlarini sotishdir. Tovarlarning ajoyib tomoni shundaki, siz uni deyarli har qanday auditoriyaga sotishingiz mumkin – har kim o'zining sevimli jamoasi, murabbiyi yoki 3x3 basketbol tashkilotining kiyimini kiyishni yaxshi ko'radi!

Basketbol tashkilotingiz uchun ko'proq tovarlarni qanday sotish haqida ko'proq ma'lumot olish uchun ushbu maqolani o'qing D.R.Norkulovning klub ixtiyoridagi sport tovarlarni sotishni 7 usuli maqolasini o'qing.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarish, resurslarni samarali taqsimlash va innovatsion moliyaviy strategiyalarni

qo‘llash orqali erishiladi. Bu jarayon klubning sportdagi yutuqlarini mustahkamlash va uning ijtimoiy hamda iqtisodiy o‘sishiga xizmat qiladi. Umuman olganda, basketbol klubi moliya qo‘mitasining bir qismi bo‘lish muhim mas’uliyatdir. Byudjetlarni belgilashda yordam beradigan eng asosiy usullari va turli musobaqalarda va mablag‘ yig‘ish, tadbirlariga qancha pul sarflash kerakligini hal qilish, klub uchun ko‘p pul mablag‘ini muammosiz ishlashiga ishonch hosil qilishga zamin yaratadi.

Hech qachon qo‘limdan kelmaydi demang!!!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rosca, V. & Gabor, M. (2016). Financial Management in Sports Organizations. Journal of Sports Economics.
2. Pavlovich, M. & Mihajlovich, D. (2020). 3x3 Basketball Management: Financial Strategies for Growth. Sports Management Review.
3. Kovacevic, J. & Jovanovic, M. (2018). Diversification Strategies in Sports Clubs. International Journal of Sports Finance.
4. Wilson, R. & Adamson, K. (2019). Digital Transformation in Sports: Opportunities and Challenges. Journal of Sport Management.
5. Smith, A. & Stewart, B. (2015). Practical Approaches to Managing Sports Clubs. Journal of Sport and Social Issues.

© Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich, 2024

**JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI KASBIY
KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYAT**

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich,

Namangan davlat universiteti
jismoniy madaniyat kafedrasi dotsent
muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Annotatsiya. Maqola jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning shakllantirishda bolalar va o‘smirlarga pedagogik texnologiya mashg‘ulotlarini tashkil etish yo‘llari va uning uslublari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, o‘qituvchilarini, kasbiy, kompetentlikni, rivojlantirishning, shakllantirishda, pedagogik texnologiya.

Ishning dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma‘lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davrlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni

takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda Qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

O'qituvchilarning o'zini o'zi kasbiy rivojlantirish uchun o'qituvchiga xos bo'lgan akmeologik pozitsiyaning mavjudligi (uning shaxsiy faoliyati), moslashuvchanlik (atrofdagi voqelik shartlaridan shaxsiy rivojlanish uchun foydalanish qobiliyati), jamiyatda o'z salohiyatini amalga oshirish istagi, o'zini anglashi va shuningdek, o'zini o'zi boshqarish orqali o'z kasbiy faoliyatini yanada takomillashtirishga tayyorligi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Kasbiy faoliyat subyekti sifatida rivojlanishda subyektivlik, mutaxassisning malakasi va uning shaxsiy yetukligi kabi tendensiyalar ajralib turadi. O'qituvchi professionallikni rivojlantirishga kasbiy rivojlanishning bosqichlari va darajasini (o'z taqdirini o'zi belgilash, moslashtirish, o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi anglash) egallash orqali erishadi. O'qituvchilarga kasbiy o'zini o'zi rivojlantirishda tashqi va ichki sharoitlar ta'sir qiladi (o'qituvchining o'zi qobiliyatlari va moyilligi, atrof-muhitning xususiyatlari – oilaviy, kasbiy, o'zini anglash xususiyatlari va aks etuvchi kompetensiya).

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari kasbiy ehtiyojlaridan kelib chiqib, metodik tayyorgarlikni takomillashtirish, kasbiy rivojlantirish uchun quyidagi vazifalarni tizimli va uzviy amalga oshirishlari muhim hisoblanadi:

- o'zini o'zi rivojlantirishga intilish;
- hayotiy va kasbiy tajribalarni o'zlashtirishga intilish;
- ta'lim berish uchun yuqori darajadagi tayyorgarlik va motivatsiyaga ega bo'lish;
- kasbiy faoliyatini innovatsion yondashuv asosida tashkil etish va o'qitish jarayonini takomillashtirish uchun zaruriy bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotga tatbiq etish.

Asosiysi, o'qituvchini uzluksiz kasbiy rivojlantirish va shu asosda uning kasbiy va metodik tayyorgarligini takomillashtirishga erishish mumkin. O'z-o'zini kasbiy rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj, bir tomondan, o'qitishning o'ziga xos xususiyati, uning ijtimoiy roli, ikkinchi tomondan, pedagogik faoliyatning doimiy o'zgarib turadigan sharoitlari bilan bog'liq bo'lgan "hayot davomida o'qish" tamoyili bilan belgilanadi. O'z-o'zini rivojlantirish uzluksizlik, universallik, maqsadga muvofiqlik, integrativlik, umumiylik, individuallashtirish, o'zaro bog'liqlik va doimiylik, past darajadan yuqori darajaga o'tishning doimiyliigi, o'zgaruvchanlik kabi tamoyillarga asoslanadi.

Xulosalar. Jamiyatning ehtiyojlari, fan va amaliyotning rivojlanishi, inson shaxsini rivojlantirishga tobora ortib borayotgan talablar, o'zgaruvchan ijtimoiy jarayonlar va vaziyatlarga tez va adekvat javob berish qobiliyati, o'z faoliyatini qayta qurishga tayyorligi va yangi, yanada murakkab muammolarni mohirona hal qilishga tayyorligi bilan belgilanadi. O'z-o'zini rivojlantirishning ma'nosi bilim faoliyati qoniqishida, o'qituvchining ortib borayotgan ehtiyojida, uzluksiz ta'lim orqali o'zini o'zi anglashda namoyon bo'ladi. O'z-o'zini rivojlantirishning mohiyati

aqliy mehnatning texnikasi va madaniyatini, muammolarni bartaraf etish, mustaqil ravishda o'z ustida ishlash, shu jumladan kasbiy mahoratni o'zlashtirishdir.

O'rganilgan ilmiy tadqiqot natijalari va tahlillari hamda kuzatishlarimiz natijasida, malaka oshirish jarayonida o'qituvchilarda kasbiy rivojlanishning quyidagi komponentlarining rivojlanishini inobatga olish lozim degan xulosaga keldik:

- pedagogik faoliyatdagi boshqaruvchanlik, texnologik usul va uslublarni ishlab chiqish;
- pedagogik faoliyatning har bir aniq turini loyihalash, tashkillashtirish va amalga oshirish;
- o'qitish jarayoniga mantiqiy yakunlangan pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va amalga oshirish;
- pedagogik masalalarni ilgari surishda o'quvchilarning ta'limiy ehtiyojlari va bilim darajasini hisobga olish;
- o'quvchilarning faoliyati natijalarini baholash va hisobga olish;
- o'quvchining motivatsiyasini rivojlantirish;
- o'quvchi bilan ta'lim jarayonida o'zaro munosabatlarni shakllantirish;
- o'quvchilarning ta'limiy ehtiyojlarini va jamiyatning talablarini ko'ra bilish;
- kasbiy kompetensiyaning shakllanish istiqbolini belgilash va uni amalga oshirish;
- o'quvchining samarali ta'lim olishi va natijaga erishishi uchun metodik tizim yaratish;
- o'quvchilarning xalqaro baholash tadqiqotlariga tayyorgarligining metodik tizimini yaratish va amaliyotga tatbiq etish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y. (Darslik).
2. Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lim. T.: 2005 № 4. 79 – 80 b.
3. Usmonxo'jaev T., Raximov M., Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2004 y.
4. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar. Toshkent, 2002 y.
5. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona, 2006 y.
6. To'ychiyev T.S. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o'zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2024. 3-son., 1166 – 1172-betlar.
7. Maxkamjonov K.M. Qizlar jismoniy tarbiyasi. // Pedagogik ta'lim. T., 2007, № 2, 73 – 74 betlar.
8. Salomov R.S., Ro'zioxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. 102 b. (Metodik qo'llanma).
9. www.google.ru
10. www.Ziyonet.uz

YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK METODIKASI

Azizov Nosirjon Nematilayevich,
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Namangan davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrası
E-mail: azizov1288@mail.ru.
Tel: +998 93 942 30 42
Qozaqova Gulnoza Nosirjon qizi,
Uychi tuman
34-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali kurashchilarni o'qitish usullarining jismoniy, funktsional va texnik-taktik faoliyatidagi asosiy farqlarni aniqlash berilayotgan yuklamani to'g'ri taqsimlash hamda yuqori natijalarga erishish samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: texnik harakatlar, rivojlantirish, foydali model, sport ta'limi, vazn toifalari, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, nazorat qilish, kompleks, texnologiya, metodologiya.

Аннотация. В данной статье разработаны предложения и рекомендации по правильному распределению придаваемой нагрузки и повышению эффективности достижения высоких результатов путем определения показателей максимальной силы ног у борцов высокой квалификации с использованием полезной модели.

Ключевые слова: максимальная сила ног, развитие, полезная модель, спортивное воспитание, весовые категории, физическая подготовка, мониторинг, контроль, комплекс, технология, методика.

Mavzuning dolzarbligi: Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi, ekstremal sharoitlarda sodir bo'ladigan boshqa har qanday sport mashg'ulotlarida bo'lgani kabi, jangchiga zarur bo'lgan fazilatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishning dinamik jarayoni, ma'lum bir raqibga qarshi kurashda o'ziga xos faoliyatni amalga oshirish texnikasi va taktikasini takomillashtirish, sportchining holatini optimallashtirish, o'quv va raqobatbardosh faoliyat. Ushbu ko'p yillik jarayon sportchini keyingi bobda muhokama qilinadigan faoliyat sharoitlariga mos ravishda moslashtirishdir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Ushbu muammoni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, J.M.Nurshin, R.S.Salamov, F.A.Kerimov, T.C.Usmonxo'jaev, A.Sh.Abdullaev, Sh.X.Xankeldiev va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarida saralash tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Belbog'li kurashning tor hamda mahalliy masalalariga qaratilgan muammolar yuzasidan F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A.Abdullaev, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibaev, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar olib borgan tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor.

Barcha sport turlarida yuzaga keladigan ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, balki ma'lum bir raqibga qarshi haqiqiy qarshilik shaklida ham I.P.Degtyarev,

E.V.Kalmykov, V.S.Keller, Y.K.Koblev, A.A.Novikov, Sh.K.Shchaxov, A.Koqler. Shunday qilib, texnik va taktik ko'nikmalarni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari va teng kuchga ega dushmanning qarshiligini engish uchun ayniqsa aqliy faoliyat.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Biz o'rganilayotgan tadqiqot muammosi bo'yicha 200 ga yaqin adabiyotlarni o'rganib chiqdik va tahlil qildik. Kurashchilarning sport mashg'ulotlarining turli tomonlarining nisbati va aloqalarini bilish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Shu maqsadda biz biologik va pedagogik fanlarda qabul qilingan matematik statistika usullaridan foydalandik. Biz korrelyatsion tahlildan foydalanib, kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish o'rtasidagi bog'liqlikni kurashchilarning turli uslublari kuzatishga harakat qildik.

Bizning ishimizda pedagogik eksperimentlardan oldin model eksperimenti bo'lib, unda quyidagi vazifalar hal qilindi:

- kurashni turli uslublari kurashchilarining jismoniy, funktsional va texnik-taktik faoliyatidagi asosiy farqlarni aniqlash;
- har bir jang uslubi uchun turli xil uslubdagi hujumlarni tashkil qilishda taktik va texnik harakatlarning tuzilishini afzal ko'rishni aniqlang;
- kurashchilarning texnik-taktik (TTH) harakatlarini baholashning ishlab chiqilgan metodologiyasining samaradorligini eksperimental ravishda tekshiring.

Eksperimental guruhda kurashchilarda faoliyatning tuzatuvchi tarkibiy qismlarining buzilishini (xatolarini) baholash uchun biz mashg'ulot jarayonida ushbu buzilishlar namoyon bo'ladigan vaziyatlarni modellashtirdik. Maxsus dasturga ko'ra, kurashchilarga mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'tkir vaziyatlarda o'zlarining xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rgatishdi, shartli, erkin bellshuvlarda bunday vaziyatlarni yaratdilar, turli xil kurash uslubidagi kurashchilar bilan janglarni tashkil qildilar va ularni turli darajadagi (mas'uliyatli) turnirlarda qo'lladilar. O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida psixoregulyatsiyaning turli usullari qo'llanilgan: taklif, avtogen va ideomotor mashg'ulotlar, suhbatlar, hikoyalar, turli uslubdagi eng yaxshi kurashchilar texnikasini namoyish etish (1-jadvalga qarang).

Trening jarayonida kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining alohida elementlari batafsil tahlil qilindi, turli darajadagi kurashchilarning TTH xatolarini bartaraf etish uchun turli xil rivojlanish, taqlid va yetakchi mashqlar qo'llanildi.

Xatolarni tuzatish TTH kurashchilarining "oddiydan murakkabgacha" va "mavjudligi va individualizatsiyasi" tamoyili asosida amalga oshirildi.

Nazorat guruhida umumiy qabul qilingan o'qitish metodikasi ishlatilgan (murabbiylarning umumiy rejasiga muvofiq).

III-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA RAQAMLI VA INFORMASION TEXNOLOGIYALARNING ILMIY ASOSLARI

1-jadval

Yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish metodikasi

Vazn og'irligi	T/h	<i>1 daqiqa</i>		<i>2 daqiqa</i>		<i>3 daqiqa</i>		Tiklanish	<i>1 daqiqa</i>		<i>2 daqiqa</i>		<i>3 daqiqa</i>	
		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya
Eng yengil	94	134	158	154	162	159	165	157	154	163	165	170	166	171
O'rta Yengil	109	151	167	167	172	173	179	170	165	175	171	177	178	182
Yengil	96	130	155	154	163	160	162	159	158	164	162	165	163	167
Yarim o'rta	96	143	166	163	169	167	172	167	160	158	174	184	174	181
O'rta	101	153	165	146	172	178	179	176	166	171	176	177	180	177
Og'ir	97	135	155	156	162	165	167	164	157	164	167	171	170	174
Eng og'ir	99	125	138	143	148	149	155	149	152	153	150	154	155	161

O'rganilgan ko'rsatkichlarning dinamikasini ikki marta tahlil qilish sinov davrlarida, kombinatsion uslubdagi kurashchilar birinchi va ikkinchi davrlarning boshlarida, 1 daqiqalik dam olishdan keyin sherikni beldan oshirib tashlash eng samarali bo'lgan degan xulosaga kelish mumkin.

Yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish metodikasi ishlab chiqdik, bunda eng yengil vazn toifasidagi tinch holatda YQS 94 tani tashkil qildi, 1-chi daqiqaning, 40 soniyasida usul bajarganda puls 134 tani, usul bajarish soni esa 10 ta usul bajardi, 20 soniya usulni tez sur'atda bajarganda YQS 158 tani, bajarilgan usullar soni esa 15 maratabani tashkil qildi. 2-daqiqaning 40 soniyasida YQS 154 tani, usulni bajarish esa 7 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 162 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 13 tani tashkil qildi, 3-daqiqaning 40 soniyasida YQS 159 tani, usulni bajarish esa 6 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 165 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 12 tani tashkil qildi. 3 daqiqadan so'ng tiklanish jarayonida YQS 154 tani tashkil qildi. 4-chi daqiqaning, 40 soniyasida usul bajarganda puls 154 tani, usul bajarish soni esa 11 ta usul bajardi, 20 soniya usulni tez sur'atda bajarganda YQS 163 tani, bajarilgan usullar soni esa 15 maratabani tashkil qildi. 5-daqiqaning 40 soniyasida YQS 165 tani, usulni bajarish esa 7 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 170 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 14 tani tashkil qildi, 3-daqiqaning 40 soniyasida YQS 166 tani, usulni bajarish esa 7 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 171 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 15 tani tashkil qildi.

Yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish metodikasi ishlab chiqdik bunda O'rta yengil vazn toifasidagi tinch holatda YQS 109 tani tashkil qildi, 1-chi daqiqaning, 40 soniyasida usul bajarganda puls 151 tani, usul bajarish soni esa 6 ta usul bajardi, 20 soniya usulni tez sur'atda bajarganda YQS 167 tani, bajarilgan usullar soni esa 12 maratabani tashkil qildi. 2-daqiqaning 40 soniyasida YQS 167 tani, usulni bajarish esa 7 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 172 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 8 tani tashkil qildi, 3-daqiqaning 40 soniyasida YQS 173 tani, usulni bajarish esa 5 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 179 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 9 tani tashkil qildi. 3 daqiqadan so'ng tiklanish jarayonida YQS 170 tani tashkil qildi. 4-chi daqiqaning, 40 soniyasida usul bajarganda puls 165 tani, usul bajarish soni esa 7 ta usul bajardi, 20 soniya usulni tez sur'atda bajarganda YQS 175 tani, bajarilgan usullar soni esa 7 maratabani tashkil qildi. 5-daqiqaning 40 soniyasida YQS 171 tani, usulni bajarish esa 4 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 177 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 7 tani tashkil qildi, 3-daqiqaning 40 soniyasida YQS 178 tani, usulni bajarish esa 6 tani tashkil qildi, 20 soniyalikda usulni tez sur'atda bajarishda YQS 182 tani, usulni tez sur'atda bajarishda esa 7 tani tashkil qildi.

Xulosa. Sport kurashi turlarida yuqori tayyorgarligiga xos bo'lgan narsa-bu o'zgaruvchanlik, o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish, ayniqsa vosita mahoratiga nisbatan mantiqiy birlikdagi yuqori barqarorlik. Yuqori tayyorgarlik harakatchan-

likning oshishi, tananing tezroq ishlashi va vosita faoliyati jarayonida o'tish qobiliyatining yaxshilanishi bilan tavsiflanadi. Sport kurashi turlariga xos bo'lgan katta o'quv va raqobatbardosh yuklarga moslashish omillarining ta'siri, ayniqsa ko'p sonli nazorat janglari bilan, sportchilarda mashg'ulotlarda turli xil noqulay ruhiy holatlarni, xususan, haddan tashqari ruhiy stressni, erta ruhiy charchoqni keltirib chiqarishi mumkin, sport ko'rsatkichlarining pasayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot va raqobatbardosh yuklarni maqbul rejalashtirish va amalga oshirish bilan birga, mashg'ulot mashqlari yakkakurashchining musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan aqliy fazilatlarni yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
3. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / R.M.Matkarimov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2015. – 200 b.
4. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – T.: Sano-Standart, 2017. – 480 b.
6. А.У.Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-sportga, 6(6), 75-77.
7. Верхожанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхожанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
8. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси // докторлик диссертацияси. Ч.: 2021. – 218 б.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
11. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 1. – С. 2 – 11.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, – М.: 2008. – 863 с.
13. Ф.А.Керимов, А.У.Хамиджонов. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.

© Azizov Nosirjon Nematilayevich, 2024

© Qozaqova Gulnoza Nosirjon qizi, 2024

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДАРАЖАСИГА МАНСУБ НАЗАРИЙ БИЛИМЛАРИ МОНИТОРИНГИ

Абдуллаев А.,
ФарДУ доценти, п.ф.н.

Абдуллаев Ж.,
жисмоний тарбия назарияси
кафедраси ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада инсон жисмоний статуси кўрсаткичларидан жисмоний тайёргарлик ва индивид жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашга мансуб назарий билимлар берилган. Соҳа мутахасислари, бўлажак бакалаврлари ва магистрантлари, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт тренерлари учун мулжалланган.

Калит сўзлар: “Жисмоний статус”; жисмоний тайёргарлик; жисмоний тайёргарлик даражаси; жисмоний ривожланганлик; жисмоний етуклик; жисмоний камолот; жисмоний баркамоллик; мушак ва скелетлар симметрияси; касбий жисмоний тайёргарлик; махсус жисмоний тайёргарлик. ва касбий амалий.

Аҳоли жисмоний тайёргарлиги даражаси мамлакатимиз Президенти эътиборида. Жамиятимиз аъзосининг “жисмоний статуси” мазмунидаги “жисмоний ривожланганлик”, “жисмоний тайёргарлик” даражасининг кўрсаткичларига мансуб билимлар умумий таълим мактаби ҳамда, олий ўқув юртидаги таҳсил йилларида, соҳа мутахасислари учун эса уларнинг касбий назарий ва касбий амалий билимлари сифатида ўқитилиши мамлакатимиз жисмоний тарбия системаси мазмунида қайд қилинган. Яқин – яқингача ҳам индивиднинг ташқи кўриниши: қадди – қомати, гавдасининг “миқтилиги”(атлетлиги, тўлиқлиги), “озғинлиги” (мушаклари симметриясини номутаносиблиги), “акселератлиги” (бўйининг узунлиги) ва “пикниклиги” (бўйининг пастлиги), “атлет”(тана скелети ва мушакларининг мутаносиблиги)га қараб жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш ҳозирги кунгача ҳам давом этиб келаётганлигини гувоҳимиз.

Қадди қоматнинг келишганлиги ва бошқа биз юқорида қайл қилган кўрсаткичларни паст баландлигига қараб жисмоний статусини баҳолаш бу жисмоний етуклик, жисмоний камолотга эришганлик ёки жисмоний баркамоллиқнинг белгиси эмаслиги махсус адабиётларда қайд қилинган (Ш.Х.Ҳанкельдиев, Е.Я.Бондаревский, А.Абдуллаев, О.В.Гончарова ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишнинг асосий шартларидан бири тана шаклини яхшилашдир. Бу асосан тана мушакларини ривожлантириш, унинг вазнини изга солиш(вазнни бошқариш), қадди-қоматни рассолигини назоратини йўлга қўйиш тарбиялаш, ростлаш (тузатиш) тарзидаги қатор бошқа ишлар амалга оширилади. Қайд қилинганлар жисмоний тайёргарлик жараёни деб аташ қабул қилинган.

Қатор муаллифлар, жисмоний тайёргарликни – индивид гавдасининг ташқи кўриниши, қадди – қомати, бўйи-басти, гавдасининг тузилиши ва бошқа

жиҳатларига қараб “бақувватлар” деб фарқланишини жисмоний тайёргарлиги юқорилар деб аташ шартли бўлиб, кўринишига кўра жисмоний тайёргарлиги юқориларни ҳар доим ҳам жисмонан бақувват деб бўлмаслиги ўзининг илмий назарий исботига эга.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт жараёнида жисмоний тайёргарликнинг у ч т а асосий й ў н а л и ш и мавжуд бўлиб, улар инсон жисмоний тарбиясининг ана ўша мезонлар асосида – “*умумий жисмоний тайёргарлик*”, “*касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги*”, “*спорт тайёргарлиги*” тарзида амалга оширилади, йўлга қўйилади.

Жисмоний тайёргарликнинг тузилишига оид илк тадқиқотлар, илмий фикрлар профессорлар Е.Я.Бондаревский ва Ш.Х.Ханкельдиевлар (1986) томонидан ўтказилган ва ҳозирги кунда бу фикр жисмоний тайёргарликнинг таърифига айланган.

Жисмоний тайёргарлигини баҳолаш. Жисмоний маданият амалиёти ва илмий-назарий ва амалий тадқиқодлар учун инсон организми жисмоний тайёргарлигини баҳолашда асосан жисмоний тайёргарликнинг белгиланган ёки тест тарзида қабул қилинган кўрсаткичларидан фойдаланилади. Лекин, кўпчилик ҳолатларда танланган тестлар, назорат машқлари, функционал синовлар, топшириқларни муваффақиятли топширганлар бошқа топшириқ ва синовларни, тестларни топширишда қийинчиликлар, ноҳақликларга учрамоқдалар.

Сабаби меъёрларни топширувчиларнинг ривожланганлиги даражасининг турли хилдалиги тайёргарлик учун қўйилган стандартларда ҳисобга олинмаганлиги натижа ривожланганли ва тайёргарлик синовларн кўрсаткичлари улар учун бир хил қилиб нотўғри белгиланганлигидадир. Кимдир бўйдор, кимдир вазни оғир. Бўй узун тезкорлик тестини топширишда буйи калтага нисбатан яхши натижа кўрсата олмаслиги табиий. Биз эса уларга бир хил меъёрлар қўйганмиз ва уни топширишдаги натжасига қараб баҳоламоқдамиз.

Демак, ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида жисмоний тайёргарлик меъёрларини топшириш билан белгиланган стандартлар орқали жисмоний тайёргарликка баҳо беришни мукаммал деб бўлмайди. Жисмоний тайёргарлик даражаси ёки уни аниқлашда лозим бўлган илмий методларни такомиллаштириш вақти етиб келди десак тўғри бўлади.

Россия федерациясининг хизмат кўрсатган жисмоний маданият ходими, ҳалқаро педагоглар академиясининг мухбир аъзоси, профессор Ю.И.Евсеевнинг ихтисослиги жисмоний маданият бўлмаган олий ўқув юртларининг талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида (2008) инсон саломатлигига берган таърифида “жисмоний тайёргарлик”нинг юқори бўлиши саломатликнинг гарови эмаслигига ишора қилинган.

Бундай фикрлар бошқа қатор адабиётларда ҳам ўз ифодасини топган (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, М.С.Абрамов, Ю.И.Евсеев, А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдие, Ю.Юнусова ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликнинг сусайишига жисмоний ривожланганликнинг айрим нуқсонларини сабаб бўлиши, унинг оқибатлари ҳақидаги куза тувлар, тадқиқотларнинг натижаларига оид махсус адабиётлардаги назарий ва амалий фикрлар аجدодларимиз меросларида ҳам ўз аксини топган.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари”да инсон танаси кўринишининг (қадди – қомат, вазн йўқотиш, тана скелетида нуқсонларни юзага келиши, унинг мушакларини суний сўлиши ёки наслий семириш ва бошқалар)ни содир бўлиши, уларнинг оқибатлари ҳақида қуйидагиларни ёзган. Масалан “Семизлик томирларни қисиб, руҳий сўнишга олиб келади. Уни даволашнинг самарали йўлларида бири овқатни кўп истеъмол қилишдан тийилиб, кўпроқ ҳаммомга тушиш одатини шакллантириш лозим” деб маслаҳат беради.

Ҳозирги кунда жисмоний тайёргарлик тушунчасини “жисмоний баркамоллик” ёки “жисмоний етуклик” тушунчаси билан алмаштириш тенденци кўзга ташланмоқда (М.С.Аҳматов, 2005. О.В.Гончарова, 2005. ва бошқалар). Собиқ Иттифоқ давридаги мутахассисликка оид адабиётлар ва илмий-тадқиқотлар (Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкелдиев, 1986. В.К.Бальсевич, В.А.Запорожнов, 1987 ва бошқалар)нинг гувоҳлик беришича, жисмоний тайёргарлик ва унинг мазмунининг талқини спорт турларининг шу жиҳат учун зарур бўлган талаблари билан боғлиқлигига йўйганлигини аниқладик.

Жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилиятнинг фарқини тушунтиришга уриниб, фарқни ақлий меҳнат ва жисмоний меҳнатнинг фарқига ўхшатган ёки жисмоний маданият билан маданиятнинг бошқа турлари орасидаги ўхшашлик, яқинликдек деб тушунтирган. Демак, жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилият тушунчаси бири-бирига ўта яқин тушунчалар бўлиб бири иккинчисидан фарқланади. Бир вақтни ўзида барча ҳаракат сифатларидан ёки бирнеча жисмининг сифатларидан қобилият соҳиби бўлиш мумкинлиги ўта кам учрайдиган ҳолат. Лекин, бу ҳолат кўпи билан қўшма сифатларнинг айримларида нисбатан кўпроқ учраши кузатилмоқда.

Профессор Ш.Х.Хонкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан Олий ўқув юртларнинг талабалари учун ёзилган “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” (2009) ўқув қўлланмасида “*жисмоний қобилият*” тушунчасига – инсоннинг у ёки бу мушакларининг фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган *руҳий-физиологик* ҳамда *морфологик хусусиятларининг мажмуидир* деб таъриф берилган.

Хулоса қилиб такидлашимиз жойизки изланишларимиз ва уларни натижаларини таҳли натижалари: а) жисмоний тайёргарлиги юқориларни “*Жисмоний қобилият*” соҳиби деб нотўғри фикр билдирувчилар оз эмаслигини кўрсатмоқда; б) ҳар доим ҳам “савлатлилар”, “виқорли” кўринишга эгалар, бошқачасига айтганда кўринишидан, “полвонсифат”лар ҳар доим ҳам кучли, чидамли, чакқон бўлмасликлари назарий ва амалий асосига эга; в) жисмоний маданият таълими жараёнида ёки спорт фаолияти давомида “катта дозадаги жисмоний юкламали фаолиятдан сўнг шу фаолиятни яна маълум вақт даво-

мида ижро интенсивлигини пасайтирмай ҳаракат фаолиятини давом эттира оладиганлар чидамлилиқ сифати бўйича “қобилият” соҳибларидир (Л.П.Матвеев (1991) деган таърифга эътибор берсак ҳаракат сифатларининг айримлари бўйича қобилиятли бўлишлар мумкин.

Жисмоний тайёргарликнинг икки кўриниши мавжуд бўлиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тарзида амалга оширилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) деб инсон организмнинг ҳаракат сифатларини тенг, бирини – биридан устун қилиб ривожлантирмай, барчасини тенг ривожлантириш (ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик)га йўналтирилган кўп йиллик педагогик жараён тушунилади.

Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасига кўтарилган СТТ жисмоний маданиятининг асосида ҳам жамият аъзосини УЖТни яхшилаш масаласини ҳал қилиш ётади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)нинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш жараёнида инсон фаолиятининг барча шакллари, у спорт фаолияти, меҳнат жараёни фаолияти кўринишида бўладими, кенг жиҳатли базавий жисмоний тайёргарликни юзага келтиришга йўналтирилади.

УЖТ жараёнида асосан қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинади, улар:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига таъсир этиш билан чидамлилиқ, куч, тезлик, чаққонлик ва мушаклар эластиклиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигидек сифатларини тарбиялаш билан жамият аъзосини умри давомида ёши учун мос даражадаги ҳаракат активлиги тонусини ушлашнинг қулай базасини яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши тура олиш жиҳатини кучайтириш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти давомида иш қобилияти пасайган ҳолатларда фаол ҳордиқ чиқариб, организм қувватини тиклаш учун шароит яратиш;

4) қўшимча ёки қутилмаганда юзага келадиган қийинчиликларни енгиш учун ирода кучини мустаҳкамлаш ва бошқалар.

Маънавий меросимизга тааллуқли Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси анъаналарида, диний адабиёт манбааларида ҳам инсон жисмоний тайёргарлиги жараёни, уни ривожлан тиришнинг муҳимлигига, фақат ундан кундалиқ турмуш шароитидагина эмас, ватан ҳимояси жараёнида ҳам муҳимлигига оид айтилган фикрларга дуч келамиз.

Абу Наср Форобий, Абу Райхон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа алломаларимизнинг тан тарбияси, инсон жисмининг жисмоний қуввати ҳақидаги фикрлари биз ўрганишни мақсад қилган муаммони аждодларимиз даврида ҳам муҳим эканлигини кўрсатади.

Бобокалонимиз, тиббиёт оламининг етакчи намояндаси Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида “Жисмоний машқлар билан мунтазам

равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди” деб ёзган. Жисмни ҳаётий синовларга тайёрлаш маълум даражадаги тайёргарликларни талаб қилишини уқтирган.

Жаҳонгир бобомиз Амир Темур жаҳонга машҳур асари саналмиш ўзининг “Тузуклари”да ўз қўшинига аскарларни танлаш қонидасида қуйидаги уч жиҳатга эътибор беришни уқтирган: энг аввало, соғлом ва жисмонан бақувват бўлиши, иккинчиси, қуролни бирор туридан моҳирона фойдалана олиши, учинчиси-ақли, заковати, иқтидорини синаб кўриш лозим деб ҳисоблаган.

Эътибор берсак, бўлажак жангчи танининг сиҳатлиги, жисмининг бақувватлиги биринчи ўринга қуйилган. Байрамлар, сайиллар ва бошқа йирик тантаналарда ёки сарбозликка номзодлар танлашда, жаҳонгир бобомиз ўзи кураш тушганлиги, кўриқларда шахсан ўзи, ҳозирги замон тили билан айтсак, “маҳорат” (мастер-класс)ини намойиш қилганлиги ҳақидаги маълумотлар сақланган.

Улуғ султон, давлат арбоби, фалакиёт соҳасининг етакчи олими, бобомиз Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашларини ҳозирги кунда Президентимиз давлат сиёсатига айлантирган муаммо, ёшлар жисмоний тайёргарлигига чақириқ қилиб олиш мумкин “Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлишини истасангиз, уни кичик ёшидан бадан тарбиясини йўлга қўйинг, чиниқ тиринг” деган сўзларининг аҳамияти ҳозирги кунгача ҳам ўзининг аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, умумий жисмоний тайёргарликка шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий шакли деб қарашга тўғри келади. Бошқачасига айтганда жисмоний етуклик индивиднинг жисмоний ривожланиши асносида, уни жисмоний машқ, ихтиёрий ҳаракатлар тўғрисидаги назарий билимлари ва амалий малака ва кўникмаларини имкон қадар тўлиқ намоён эта олиш даражасидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик аслида индивиднинг атлетик жиҳатини тарбияланишини таъминлайди, саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатларининг имкониятларини бир хилда кенгайтиради ва организмни жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам пойдевор яратади.

Организмдаги мавжуд ҳаракат сифатлари – куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва бошқа сифатларни ривожланганлиги жиҳатини бир хил, тенг тарбияланишини йўлга қўяди. Бу билан жисмоний тайёргарлик амалиётда учрайдиган куч жиҳати юқори, лекин чидамлилик талаб қиладиган фаолиятни қийналиб бажарадиган ёки уни тескараси – ўта чидамли, лекин куч талаб қиладиган фаолиятларни бажаришда қийналадиган бир томонлама шаклланган шахсларни тарбияланишига йўл қўймайди.

Тадқиқотлар ва жисмоний тайёргарлик амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувватроқ, соғломроқ, катта юкламаларга чидам лироқ қилиши исботланган.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг воситалари тарзида, гимнастика жиҳозларидаги машқлар, жисмлар ва жисмларсиз бажариладиган умумий

ривожлантирувчи, спорт турлари машқлари ёки уларнинг элементлари ва бошқа оғирлик кўтариш, ўзининг танаси вазнидан ҳамда қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарликда барча орган ва тузилмаларимизни фаол ишлашини таъминловчи (юриш, югуриш, сайрлар, саёхатлар) машқлар муҳим роль ўйнайди. Улар орқали тайёргарлиги ҳамда ривожланишида орқада қолган, функционал ҳолати яхши бўлмаган аъзоларимизни, орган ва тузилмаларимизни хизмати даражаси, имкониятларини ошириш учун фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Қайд қилинган воситаларни табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари билан қўшиб қўлланишига эришилса, жисмоний тайёргарлик жараёни самарадорлигидан кутилган мақсадга осон эришилади.

УЖТ соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирадаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларга эга бўлиш, қайд қилинган тайёргарликка эса ўзидан сўнг амалга ошириладиган махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) учун замин бўлишга хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади.

УЖТ жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий жисмоний маданият тадбирлари, ишлари ҳамда жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари орқали амалга оширилади. Бундай машғулотларнинг мазмуни ҳаракат сифатларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга йўналтирилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Инсон организмнинг жисмоний тайёргарлигини қайд қилинган йўналиши танланган меҳнат фаолияти, касби (ўт ўчирувчи, машинист, ҳайдовчи, новвой, дурадгор ва бошқалар) учун ёки спорт фаолиятида танланган спорт тури талаб қиладиган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашни бошқаришни ўз ичига олади.

Масалан, ўт учирувчи касбининг соҳиби махсус кийим бош кийиб, ноқулай шароитда, чегараланган сатҳ-нарвон ёки оддий тахта устида, маълум вазнга эга бўлган иш қуролларидан фойдаланиб, ўз вазифасини бажаришда белгиланган даражадаги тезкорлик, куч, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларни намоён қилиши лозим бўлади. Қайд қилинган сифатларни тарбиялашни махсус жисмоний тайёргарлик жараёнидаги машғулотлар орқали амалга оширилади.

Ҳар қандай касб соҳибининг жисмоний тайёргарлиги, айниқса, касбий жисмоний тайёргарлиги ўзининг хусусий томонларига эга. Машғулотлар касб соҳиблари учун махсус ишланган дастурлар асосида ташкил этилади. Спорт фаолияти ва унга тайёргарлик жараёнидаги махсус тайёргарлик фақат танлаб олинган спорт тури учун керак бўладиган сифатларни ривожлан тиришга йўналтирилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний тайёргарлик жараёни ҳисобланиб, уларнинг ҳар бири хусусий томонлари билан фарқланади. Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу, жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга

йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланиши жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилик кўрсатишини яхшилайдди.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, жисмоний тайёргарлик тушунчаси жисмоний тарбия жараёни таркибида амалга ошириладиган амалий фаолиятдир. Жисмоний маданият бакалаври жисмоний тайёргарлик тушунчасининг мазмуни, атаманинг таърифи, бу жараённинг мақсади ва вазифаси, жисмоний тайёргарликнинг тузилиши (структураси), жисмоний тайёргарлик машғулотлари жараёнида организмда содир бўладиган сифат ўзгаришлар ва уларга оид назарий билимлар, жисмоний тайёргарликнинг кўрсаткичлари, “жисмоний қобилият”, умумий жисмоний, махсус жисмоний, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, аждодларимиз меросларида инсон жисми тарбиясига оид назарий фикрлар, спорт турлари жисмоний тайёргарлигидек касбий назарий ва касбий амалий малакаларга оид билимларни бойлиги унинг касбий назари ва касбий амалий малакалари салоҳиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Мустақиллигимиздан сўнги айрим махсус адабиётларимизда, айниқса, матбуот, радио телевиденияда “жисмоний баркамоллик”, “жисмоний камолот”, “жисмоний етуклик” ва бошқа жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг қатор атамаларини мазмунини ўринсиз ёки билмай қўллаш ҳоллари учраб турганлиги жамият жисмоний маданияти даражаси ҳақида салбий фикрларга сабаб бўлиши мукин. Жисмоний тайёргарликнинг тузилиши ва воситаларига оид қўшимча билимларни Ш.Х.Ханкельдиев ва Е.Я.Бондаревскийларнинг “Ўқувчи талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини регионал хусуси ятлари” монографи ясида ўқиш мумкин.

“Жисмоний тайёргарлик” тушунчасининг таснифи

Индивиднинг ташқи кўринишига қараб жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш ҳозирги кунгача ҳам учраб туради. Қадди қоматнинг келишганлиги бу жисмоний жиҳатдан баркамоллик белгиси эмаслиги махсус адабиётларда қайд қилинган.

Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйишнинг асосий шартларидан бири тана шаклини яхшилашдир. Бу асосан ***тана мушакларини*** ривожлан тириш, унинг ***вазнини изга солиш(вазнини бошқариш), қадди-қоматни рассолигини йўлга қўйиш тарбиялаш, ростлаш (тузатиш)*** тарзидаги қатор бошқа ишлар амалга оширилади. Қайд қилинганлар жисмоний тайёргарлик жараёни деб аташ қабул қилинган.

Қатор муаллифлар, жисмоний тайёргарликни – индивид гавдасининг ташқи кўриниши, қадди – қомати, бўйи-баста, гавдасининг тузилиши ва бошқа жиҳатларига қараб “бақувватлар” деб фарқланишини жисмоний тайёргарлиги юқорилар деб аташ шартли бўлиб, кўринишига кўра жисмоний тайёргарлиги

юқориларни ҳар доим ҳам жисмонан бақувват деб бўлмалиги ўзининг илмий назарий исботига эга.

Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт жараёнида жисмоний тайёргарликнинг у ч т а асосий й ў н а л и ш и мавжуд бўлиб, улар инсон жисмоний тарбиясининг ана ўша мезонлар асосида – *“умумий жисмоний тайёргарлик”*, *“касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги”*, *“спорт тайёргарлиги”* тарзида амалга оширилади, йўлга қўйилади.

Жисмоний тайёргарликнинг тузилишига оид илк тадқиқотлар, илмий фикрлар профессорлар Е.Я.Бондаревский ва Ш.Х.Ханкель диевлар (1986) томонидан ўтказилган ва ҳозирги кунда бу фикр жисмоний тайёргарликнинг таърифига айланган.

Жисмоний тайёргарлигини баҳолаш. Жисмоний маданият амалиёти ва илмий-назарий ва амалий тадқиқодлар учун инсон организми жисмоний тайёргарлигини баҳолашда асосан жисмоний тайёргарликнинг белгиланган ёки тест тарзида қабул қилинган кўрсаткичларидан фойдаланилади. Лекин, кўп чилик ҳолатларда танланган тестлар, назорат машқлари, функционал синовлар, топшириқларни муваффақиятли топширганлар бошқа топшириқ ва синовларни, тестларни топширишда қийинчиликларга учрамоқдалар.

Сабаби меъёрларни топширувчиларнинг ривожланганлиги даражасининг турли хилдалигидир. Кимдир бўйдор, кимдир вазни оғир. Бўй узун тезкорлик тестини топширишда буйи калтага нисбатан яхши натижа кўрсата олмаслиги табиий. Биз эса уларга бир хил меъёрлар қўйганмиз ва уни топширишдаги натжасига қараб баҳоламоқдамиз.

Демак, ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиётида жисмоний тайёргарлик нормаларини топшириш билан белгиланган стандартлар орқали жисмоний тайёргарликка баҳо беришни мукамал усуллари ёки уни аниқлашда лозим бўлган методларни такомиллаштириш вақти етиб келди.

Россия федерациясининг хизмат кўрсатган жисмоний маданият ходими, ҳалқаро педагоглар академиясининг мухбир аъзоси, профессор Ю.И.Евсеевнинг ихтисослиги жисмоний маданият бўлмаган олий ўқув юртларининг талабалари учун ёзилган ўқув қўлланмасида инсон саломатлигига берган таърифида “жисмоний тайёргарлик”нинг юқори бўлиши саломатликнинг гарови эмаслигига ишора қилинган.

Бундай фикрлар бошқа қатор адабиётларда ҳам ўз ифодасини топган (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, М.С.Абрамов, Ю.И.Евсеев, А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдие, Ю.Юнусова ва бошқалар).

Жисмоний тайёргарликнинг сусайишига жисмоний ривожланганликнинг айрим нўқсонларини сабаб бўлиши, унинг оқибатлари ҳақидаги кузатувлар, тадқиқотларнинг натижаларига оид махсус адабиётлардаги назарий ва амалий фикрлар аждодларимиз меросларида ҳам ўз аксини топган.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари”да инсон танаси кўринишининг бузилишига олиб келувчи асосий сабаблардан бири сунъий семириш ёки наслий семириш бўлиши ва унинг оқибатлари ҳақида

куйидагиларни ёзган: “Семизлик томирларни қисиб, руҳий сўнишга олиб келади. Уни даволашнинг самарали йўлларида бири овқатни кўп истеъмол қилишдан тийилиб, кўпроқ ҳаммомга тушиш одатини шакллантириш лозим” деб маслаҳат беради.

Ҳозирги кунда жисмоний тайёргарлик тушунчасини “жисмоний барка моллик” ёки “жисмоний етуклик” тушунчаси билан алмаштириш тенденци яси кўзга ташланмоқда (М.С.Аҳматов, 2005. О.В.Гончарова, 2005. ва бошқалар). Собик Иттифоқ давридаги мутахассисликка оид адабиётлар ва илмий-тадқиқотлар (Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкелдиев, 1986. В.К.Бальсевич, В.А.Запорожнов, 1987 ва бошқалар)нинг гувоҳлик беришича, жисмоний тайёргарлик ва унинг мазмунининг талқини спорт турларининг шу жиҳат учун зарур бўлган талаблари билан боғлиқлигига йўядилар. Жисмоний тайёргарлиги юқори-ларни **“Жисмоний қобилият”** соҳиби деб фикр билдирувчилар ҳам кам эмас. Ҳар доим ҳам “полвонсифат” кўринишга эга бўлганлар, яна бошқачасига айтганда кўринишидан, “савлат лилар” кучли, чидамли, чаққон бўлмаслик-лари ҳам мумкин. Лекин уларнинг айримлари ҳаётий ёки спорт фаолиятида бу сифатларни етарли даражада намоён қилиб, катта дозадаги жисмоний юкла-мали ишни бажариб қўйган бўлишларига қарамай, ўша фаолиятларини керак бўлса яна маълум вақт ичида белгиланган даражада бажараоладилар. Буни профессор Л.П.Матвеев (1991) **“жисмоний қобилият”** деб атаган.

Жисмоний тайёргарлик билан жисмоний қобилиятнинг фарқини тушун-тиришга уриниб, фарқни ақлий меҳнат ва жисмоний меҳнатнинг фарқига ўхшат ган ёки жисмоний маданият билан маданиятнинг бошқа турлари орасидаги ўхшашлик, яқинликдек деб тушунтирган. Демак, жисмоний тайёр-гарлик билан жисмоний қобилият тушунчаси бири-бирига ўта яқин тушун-чалардир.

Профессор Ш.Х.Хонкельдиев, А.Абдуллаев ва бошқалар томонидан Олий ўқув юртларнинг талабалари учун ёзилган “Соғлом турмуш тарзи жис-моний маданияти” (2009) ўқув қўлланмасида **“жисмоний қобилият” тушун-часига** – инсоннинг у ёки бу мушакларининг фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган *руҳий-физио-логик* ҳамда *морфологик хусусиятларининг мажмуидир* деб таъриф берилган.

Жисмоний тайёргарликнинг икки кўриниши мавжуд бўлиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик тарзида амалга оширилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) деб инсон организмнинг ҳаракат сифатларини тенг, бирини-биридан устун қилиб ривожлантирмай, барчасини тенг ривожлантириш (ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик)га йўналтирилган кўп йиллик педагогик жараён тушунилади.

Ҳозирги кунда давлат сиёсати даражасига кўтарилган СТТ жисмоний маданиятининг асосида ҳам жамият аъзосини УЖТини яхшилаш масаласини ҳал қилиш ётади.

УЖТнинг мазмуни, воситалари, усуллари ва машғулотларни ташкил этиш жараёнида инсон фаолиятининг барча шакллари, у спорт фаолиятими,

меҳнат жараёни фаолияти кўринишида бўладими, кенг жиҳатли базавий жисмоний тайёргарликни юзага келтиришга йўналтирилади.

УЖТ жараёнида асосан қуйидаги **вазифалар** ҳал қилинади, улар:

1) инсон организмнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига таъсир этиш билан чидамлик, куч, тезлик, чаққонлик ва мушаклар эластик лиги ва бўғинлар ҳаракатчанлигидек сифатларини тарбиялаш билан жамият аъзосини умри давомида ёши учун мос даражадаги ҳаракат активлиги тонусини ушлашнинг қулай базасини яратиш;

2) саломатликни мустаҳкамлаш, организмни ташқи муҳитнинг зарарли омилларига қарши тура олиш жиҳатини кучайтириш;

3) ўқув ва меҳнат фаолияти давомида иш қобилияти пасайган ҳолатлар да фаол ҳордиқ чиқариб, организм қувватини тиклаш учун шароит яратиш;

4) қўшимча ёки кутилмаганда юзага келадиган қийинчиликларни енгиш учун ирода кучини мустаҳкамлаш ва бошқалар.

Маънавий меросимизга тааллуқли Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик тарихий асарлари, ҳалқ педагогикаси анъаналарида, диний адабиёт манбааларида ҳам инсон жисмоний тайёргарлиги жараёни, уни ривожлан тиришнинг муҳимлигига, фақат ундан кундалик турмуш шароитидагина эмас, ватан ҳимояси жараёнида ҳам муҳимлигига оид айтилган фикрларга дуч келамиз.

Абу Наср Форобий, Абу Райхон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа алломаларимизнинг тан тарбияси, инсон жисмининг жисмоний қуввати ҳақидаги фикрлари биз ўрганишни мақсад қилган муаммони аجدодларимиз даврида ҳам муҳим эканлигини кўрсатади.

Бобокалонимиз, тиббиёт оламининг етакчи намоёниси Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида “Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди” деб ёзган. Жисмни ҳаётини синовларга тайёрлаш маълум даражадаги тайёргарликларни талаб қилишини уқтирган.

Жаҳонгир бобомиз Амир Темур жаҳонга машҳур асари саналмиш ўзининг “Тузуқлари”да ўз қўшинига аскарларни танлаш қонунларида қуйидаги уч жиҳатга эътибор беришни уқтирган: энг аввало, соғлом ва жисмонан бақувват бўлиши, иккинчиси, қуролни бирор туридан моҳирона фойдалана олиши, учинчиси – ақли, заковати, иқтидорини синаб кўриш лозим деб ҳисоблаган.

Эътибор берсак, бўлажак жангчи танининг сиҳатлиги, жисмининг бақувватлиги биринчи ўринга қуйилган. Байрамлар, сайиллар ва бошқа йирик тантаналарда ёки сарбозликка номзодлар танлашда, жаҳонгир бобомиз ўзи кураш тушганлиги, кўрикларда шахсан ўзи, ҳозирги замон тили билан айтсак, “маҳорат” (мастер-класс)ини намойиш қилганлиги ҳақидаги маълумотлар сақланган.

Улуғ султон, давлат арбоби, фалакиёт соҳасининг етакчи олими, бобомиз Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашларини ҳозирги кунда Президенти-

миз давлат сиёсатига айлантирган муаммо, ёшлар жисмоний тайёргарлигига чақириқ қилиб олиш мумкин “Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлишини истасангиз, уни кичик ёшидан бадан тарбиясини йўлга қўйинг, чиниқ тиринг” деган сўзларининг аҳамаяти ҳозирги кунгача ҳам ўзининг аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Юқоридагилардан келиб чикиб, умумий жисмоний тайёргарликка шахсни жисмоний етукликка эриштиришнинг базавий шакли деб қарашга тўғри келади. Бошқачасига айтганда жисмоний етуклик индивиднинг жисмоний ривожланиши асносида, уни жисмоний машқ, ихтиёрий ҳаракатлар тўғрисидаги назарий билимлари ва амалий малака ва кўникмаларини имкон қадар тўлиқ намоён эта олиш даражасидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик аслида индивиднинг атлетик жиҳа тини тарбияланишини таъминлайди, саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаракат сифатларининг имкониятларини бир хилда кенгайтиради ва организмнинг жисмоний ривожлантириш учун мустаҳкам пойдевор яратади.

Организмдаги мавжуд ҳаракат сифатлари – куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва бошқа сифатларни ривожланганлиги жиҳатини бир хил, тенг тарбияланишини йўлга қўяди. Бу билан жисмоний тайёргарлик амалиётда учрайдиган куч жиҳати юқори, лекин чидамлилик талаб қиладиган фаолиятни қийналиб бажарадиган ёки уни тескараси – ўта чидамли, лекин куч талаб қиладиган фаолиятларни бажаришда қийналадиган бир томонлама шаклланган шахсларни тарбияланишига йўл қўймайди.

Тадқиқотлар ва жисмоний тайёргарлик амалиётида умумий жисмоний тайёргарлик инсонни бақувватроқ, соғломроқ, катта юкламаларга чидам лироқ қилиши исботланган.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг воситалари тарзида, гимнастика жиҳозларидаги машқлар, жисмлар ва жисмларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи, спорт турлари машқлари ёки уларнинг элементлари ва бошқа оғирлик кўтариш, ўзининг танаси вазидан ҳамда қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарликда барча орган ва тузилмаларимизни фаол ишлашини таъминловчи (юриш, югуриш, сайрлар, саёхатлар) машқлар муҳим роль ўйнайди. Улар орқали тайёргарлиги ҳамда ривожланишида орқада қолган, функционал ҳолати яхши бўлмаган аъзоларимизни, орган ва тузилмаларимизни хизмати даражаси, имкониятларини ошириш учун фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Қайд қилинган воситаларни табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари билан қўшиб қўлланишига эришилса, жисмоний тайёргарлик жараёни самарадорлигидан кутилган мақсадга осон эришилади.

УЖТ соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирадаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларга эга бўлиш, қайд қилинган тайёргарликка эса ўзидан сўнг амалга ошириладиган махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) учун замин бўлишга хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади.

УЖТ жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий жисмоний маданият тадбирлари, ишлари ҳамда жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари орқали амалга оширилади. Бундай машғулотларнинг мазмуни ҳар кат сифатларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришга йўналтирилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Инсон организмнинг жисмоний тайёргарлигини қайд қилинган йўналиши танланган меҳнат фаолияти, касби (ўт ўчирувчи, машинист, ҳайдовчи, новвой, дурадгор ва бошқалар) учун ёки спорт фаолиятида танланган спорт тури талаб қиладиган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашни бошқаришни ўз ичига олади.

Масалан, ўт ўчирувчи касбининг соҳиби махсус кийим бош кийиб, ноқулай шароитда, чегараланган сатҳ-нарвон ёки оддий тахта устида, маълум вазнга эга бўлган иш қуролларидан фойдаланиб, ўз вазифасини бажаришда белгиланган даражадаги тезкорлик, куч, чидамлик ва бошқа жисмоний сифатларни намоён қилиши лозим бўлади. Қайд қилинган сифатларни тарбиялашни махсус жисмоний тайёргарлик жараёнидаги машғулотлар орқали амалга оширилади.

Ҳар қандай касб соҳибининг жисмоний тайёргарлиги, айниқса, касбий жисмоний тайёргарлиги ўзининг хусусий томонларига эга. Машғулотлар касб соҳиблари учун махсус ишланган дастурлар асосида ташкил этилади. Спорт фаолияти ва унга тайёргарлик жараёнидаги махсус тайёргарлик фақат танлаб олинган спорт тури учун керак бўладиган сифатларни ривожлан тиришга йўналтирилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний тайёргарлик жараёни ҳисобланиб, уларнинг ҳар бири хусусий томонлари билан фарқланади. Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги – бу, жисмоний тарбиянинг мута хассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланиши жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирининг зарарли омилларига қаршилик кўрсатишини яхшилайд.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, жисмоний тайёргарлик тушунчаси жисмоний тарбия жараёни таркибида амалга ошириладиган амалий фаолиятдир. Жисмоний маданият бакалаври жисмоний тайёргарлик тушунчасининг мазмуни, атаманинг таърифи, бу жараённинг мақсади ва вазифаси, жисмоний тайёргарликнинг тузилиши (структураси), жисмоний тайёргарлик машғулотлари жараёнида организмда содир бўладиган сифат ўзгаришлар вауларга оид назарий билимлар, жисмоний тайёргарликнинг кўрсаткичлари, “жисмоний қобилият”, умумий жисмоний, махсус жисмоний, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, аждодларимиз меросларида инсон жисми тарбиясига оид назарий фикрлар, спорт турлари жисмоний тайёргарлигидек касбий

назарий ва касбий амалий малакаларга оид билимларни бойлиги унинг касбий назари ва касбий амалий малакалари салоҳиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Мустақиллигимиздан сўнги айрим махсус адабиётларимизда, айниқса, матбуот, радио телевиденияда “жисмоний баркамоллик”, “жисмоний камолот”, “жисмоний етуклик” ва бошқа жисмоний маданият назарияси ва услубиётининг қатор атамаларини мазмунини ўринсиз ёки билмай қўллаш ҳоллари учраб турганлиги жамият жисмоний маданияти даражаси ҳақида салбий фикрларга сабаб бўлиши мукин. Жисмоний тайёргарликнинг тузилиши ва воситаларига оид қўшимча билимларни Ш.Х.Ханкельдиев ва Е.Я.Бондаревскийларнинг “Ўқувчи талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини регионал хусуси ятлари” монографи ясида ўқиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. S.S.Qambarov, F.A.Asqarov, N.R.Ummatov – Theoretical & Applied Science, 2020.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Asqarov Fahritdin Alisherovich. 2023/9/29.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© Абдуллаев А., 2024

© Абдуллаев Ж., 2024

ЎҚУВЧИЛАРНИ ГИМНАСТИКА СПОРТ ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИГА ЖАЛБ ҚИЛИШ ОРҚАЛИ ХАЁТИЙ ЗАРУР МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ ТАКОМИЛЛАКШТИРИШ

Хасанов Акрамжон Абдужалилович,

НамДУ жисмоний маданият кафедраси доценти

Telefon: +998947410037

Аннотация. Гимнастика машқларини ўргатишдан мақсад, ҳар қандай педагогик жараён сингари, ҳаракат кўникмаларини, малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун шуғулланувчиларнинг ўқитувчилар раҳбарлигидаги босқичма босқич режали фаолиятини уюштиришидир.

Калит сузлар: машғулот, кириш, вазифа, эмоционал комат, умумривожлантирувчи машқлар, бурилишлар, гуруҳ, куникма.

Кириш. Мамлакатимиз мустақилликка эришган илк йиллардан оқ бошқа соҳалар қатори биринчилардан бўлиб, тахлим соҳасини ҳам ихлос қилиш учун бир неча қарорлар қабул қилишга киришди. Жумладан таълим тўғрисидаги қонун ва кадрлар тайёрлашни миллий дастурини ишлаб чиқиши фикримизнинг ёрқин ифодасидир. Бу борада тахлим соҳасида талайгина ишлар амалга оширилмоқда.

Мақсад ва вазифаси. Бугунги кунда ёшларга гимнастика машқларини ўргатишдан мақсад, ҳар қандай педагогик жараён сингари, ҳаракат кўникмаларини, малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун

шуғулланувчиларнинг ўқитувчилар раҳбарлигидаги режали фаолиятини уюштиришдир. Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади: шуғулланувчиларнинг умумий ҳаракат ва спорт тайёргарлиги учун аҳамиятли бўлган ҳаракат кўникмаларини шакллантириш; куч, тезкорлик, қайишқоқлик, эпчиллик, чидамлилиқ сингари жисмоний хислатларни тарбиялаш.

Гимнастика тўғарак машғулотида ҳаётий малака ва кўникмалар ортиради. Шунинг учун “Алпомиш ва Барчиной” махсус тест синовларига гимнастикадан тест синовларига гимнастикадан назорат меёрлари киритилган. Гимнастика машғулотларининг соғломлаштириш аҳамияти катта бўлиб шуғулланувчиларнинг эстетик тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Машқларнибажариш техникасини гимнастикага хос услуб талаб қиладиган даражада мукамал бўлиши учун ҳаракатлар ровон ва ифодали бўлиши шеригининг ҳаркатлари ўзига ярашадиган нафис бўлиши керак.

Гимнастика машқлари билан шуғулланиш натижасидакелишган қоматга эга бўлинади, гавда тузилишидаги нуқсонлар тузалади, гавда айрим бўғинлари ривожланишда яхши натижаларга эришилади.

Фойдаланиладиган машқларнинг ҳажми бутун организмга тахсир кўрса-тиш ва мускуллар ҳамда органларнинг алоҳида гуруҳларни ривожлантириш, болани жинсини, ёшини жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда бажариладиган машқларни имконини беради. Умумий жисмоний тайёргарлик бўлимига гимнастик машқларнинг энг яхши шакли комплексли машқлар бўлиб, уларни ўзига хос хусусияти дастурда назарда тутилган жисмоний тарбия воситаларини комплекс ҳолда қўллаш ҳисобланади. Ундан ташқари комплексли машғулотларни ўтказиш мақсадга мувофиқ – ҳар бир машғулотда жисмоний тарбия воситаларининг организмга ҳар томонлама тахсир этишини тахминлаш, ўзининг хусусиятига кўра турли хилдаги ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш ҳамда ривожлантириш, ўқувчилар организмини машғулотларнинг навбатдаги циклидаги дастур талабларини мувофақиятли бажаришга тайёрлашдан иборат.

Ўқув машғулотида бошланғич, тайёрлов, ўқув машғулоти ва спорт такомиллаштириш даврларига бўлинган ҳолда олиб борилди.

Гимнастика тўғарагини ташкил қилишдан олдин мактаб шароитидан келиб чиқиб амалга ошириш керак. Гимнастика тўғарагига умумий раҳбарлик мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари жмоакси зиммасига юклатилади. Тугарак ҳафтасига 2 – 3 марта 1 – 2 соат ўтказилади. Гимнастика тўғарида шуғулланувчиларнинг ёши ва жинси жисмоний тайёргарлик даражасига этиборан гуруҳларга бўлинади, яни дастлабки тайёрлов гуруҳи 11 – 12 ёш кичик ўсмирлар гуруҳи 15 – 16 ёшни ташкил қилиши мумкин. Бунга қуйидагилар шахсий қобилиятлар жисмоний ривожланганлиги, жисмоний сифатлар (куч, эгилувчанлик, чидамлилиқ, чаққонлик, тезкорлик) ортганлиги даражаси, гимнастика спорт туридан эгаллаган техника ютуқлари, кун тартибига қатий амал қилинганлиги сабаб бўлади. Тўғарак машғулотида

биз қуйидаги жисмоний сифатларни ривожлантириш кетма-кетлигини тузиб чиқдик. Гимнастика спорт турида шуғулланувчиларни барча сифатлари тўғри йўлга қўйилган бўлиши талаб этилади, акс холда машқларни бажаришда қийинчиликлар келиб чиқади.

Биринчи кучни ривожлантириш – ўқувчиларни куч тайёргарлигига янада ҳар томонлама тахсир кўрсатиш ва машқларни эмоционаллигини ошири учун штанга ва гиралар қаторида кум тўлдирилган қоплар билан машқ қилдириш, гимнастика снарядлардаги машқлардан, гантеллар (1, 2, 3 – 6 кг) пружинали ва резинали эспандерлар билан машқ қилдириш зарур.

Гантел билан бажариладиган машқлар бел ва оёқлар мушакларини ривожлантирилади, енгил вазнли штанга билан машқлар барча мушакларни ривожлантирилади, енгил вазнли штанга билан машқлар барча мушакларни ривожлантириш учун фойдаланилади.

Мушак кучини ривожлантиришнинг асосий услублари қуйидагилардан иборат.

- ўртача вазндаги оғирлик билан такрорий бажариш услуби:
- максимал кучланишлар (чегарасига яқин ва чегарадан узоқ оғир бўлган) оғирликдаги тошлар.
- динамик кучланишлар (тезлик, куч машқини такрорий бажариш) усули:

Мушак кучи чидамлилигини ривожлантириш учун айланма машғулотларни тавсия қиламиз. Бундан ташқари, машғулот юкламасини авқти-вақти билан кўпйтириш мумкин: вазнлар ортирилади, снарядда машқ қилишда уринишлар сони оширилади. Бироқ унитмаслик керак, куч юкламасини беҳёридан тез ошириб бажартириш тез толиқишга ёки перенагрузка ортиб кетишига олиб келади. Шунинг учун ўқувчилар ёшини ҳисобга олган ҳолда куч ва тезкор куч машқларини тўғри меёрлаш зарур. Тезкор куч сифатлари ривожланишнинг юқори даражаси ўқувчиларни жисмоний ва техник тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади. Тезкор куч сифатлари шахсан куч машқлари ёрдамида ривожлантирилади.

Ўқувчилар билан машғулотларда куч сифатларини ривожлантиришнинг асосий воситалари – сакрашлар, улоқтиришлар, кичик оғирликлар билан машқлар, енгил атлетика сакрашлар, акробатика машқлари гимнастика снарядларида динамик машқларни бажариш мақсадга мувофиқдир.

Адабиётлар руйхати

1. Эштаев А.Х. Гимнастика дарси Услугий қўлланма УзДЖТИ нашри, Т., 2004.
2. Умаров «Гимнастика». Ўқув қўлланма, Т.: "VNESHIN VESTPROM", 2015 й. 400 б.
3. Т.У.Усмонхаджаев таҳрири остида Гимнастика в школе Ташкент, 1998 й.

© Хасанов Акрамжон Абдужалилович, 2024

SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATINI NAZORAT QILISH USLUBLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

Abdullayev Bekdada,
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning ish qobiliyatini nazorat qilish uslublari va baholash mezonlari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: ish qobiliyati, baholash mezonlari, nazorat testlari.

Sport amaliytida ish qobiliyati va uni shakllanish dinamikasi turli test va uslublarda yordamida nazorat qilinishi odat tusiga kirgan. Lekin yuqorida ta'kidlanganidek, ushbu tushuncha adabiyotlarda turlicha atamalar bilan ifodalanadi ("ish qobiliyati", "jismoniy ish qobiliyati", "aqliy ish qobiliyati", "umumiy yoki maxsus ish qobiliyati"). Albatta, bu atamalarning har biri o'ziga xos mantiqiy ma'nolar bilan farqlanadi. "Ish qobiliyati" yoki "sportga xos ish qobiliyati" muayyan sport turi bo'yicha ma'lum muddat oralig'ida o'tkaziladigan mashg'ulot yoki musobaqa davomida bajariladigan "tashqi" harakatlar hajmini anglatadi. Ayrim hollarda shu harakatlar majmuasining sifat va samaradorligi ham e'tiborga olinadi. Bunda asosan maydon (tatami, ring, suv havzasi va h.) bo'ylab harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va h.) va texnik-taktik usullarning umumiy hajmi, ularning shiddati va zichligi, samaradorligi "stenografik" yoki tasvirga tushirish (videos'yomka) uslublari yordamida aniqlanadi.

"Aqliy ish qobiliyati" asosan ijodiy faoliyat bilan bog'liq bo'lib, bunda shu jarayonning sifat va samaradorligi (faydali natijasi) baholanadi.

"Umumiy ish qobiliyati" bajariladigan ishning turidan qat'iy nazar muayyan muddatda namoyish etiladigan jismoniy ish hajmi va samaradorligi aniqlanadi. "Maxsus ish qobiliyati" aniq yo'nalish va ixtisoslikka qaratilgan ish hajmi va samaradorligi bilan ifodalanadi. So'ngi yillarda ko'pchilik mutaxassis-olimlar "aerob ish qobiliyati" va "anaerob ish qobiliyati" degan atamalardan foydalanishmoqda. Ma'lumki, bu atamalar tor ma'noni anglatib, jismoniy ish davomida organizm va mushaklarni o'z vaqtida O₂ bilan yetarli ta'minlanish yoki O₂ qarzidorligi asosida faoliyat ko'rsata olish imkoniyatini anglatadi [86; 48 – 67 b].

Bugungi kunda o'zining mantiqiy ma'nosi jihatdan nisbatan chuqurroq ifodalab berilgan atama – bu "jismoniy ish qobiliyati"dir. Lekin, V.E.Borilkevich ning fikriga ko'ra, "jismoniy ish qobiliyati" ning ma'nosi bir qaraganda tushunarli ko'rinsada, bu atamaga hanuzgacha yagona fikr bildirilmagan. Buni qo'yidagi sabablar bilan asoslash, mumkin. Binobarin, "jismoniy ish qobiliyati" ijtimoiy hayotda faoliyat faolligini aks ettiruvchi element bo'lib, insonning umumiy qobiliyatini ifodalaydi. Uni intellektual va psixik faoliyatlardan ajratib bo'lmaydi. Shuning uchun ham jismoniy ish qobiliyatini boshqa imkoniyatlarda hali tasavvur qilish mumkin emas. Ikkinchidan, mazkur atamaning keng qamrovli va serqirraligi uni bir ma'noda ifoda etilishiga imkon bermaydi [29; 18 – 19-b].

Yana bir e'tiborli joyi shundaki, jismoniy ish qobiliyatini o'rganishda qo'llaniladigan uslub va testlar (PWC₁₇₀, Garvard STEP-TESTI, nafas olsh chastotasi, maksimal O₂ iste'mol qilish va h.) natijalari qanchalik ishonchli bo'lmasin, shu qobiliyatni barcha qirralarini (psixik, texnik-taktik, biokimyoviy) to'liq aks ettirishga o'zidir. Demak, ushbu qobiliyatni baholash uchun bir-ikki emas, balki bir necha uslub va testlardan foydalanish darkor [86; 48 – 67 b].

Sportchilarda jismoniy ish qobiliyatini nazorat qilish va uni baholash asosan PWC₁₇₀ testi orqali amalga oshirilishi odat tusiga kirgan. Bu funksional sinov testi V.L.Karpman, Z.B.Belotserkovsiy, I.A.Gudkovlar tomonidan uslubiy jihatdan yanada takomillashtirilib, uni o'tkzish tartibi nazariy asoslab berilgan. Mazkur mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, PWC₁₇₀ testi bo'yicha jismoniy ish qobiliyatini aniqlash fiziologiya fanidan ma'lum ikki omil bilan asoslanar ekan [60; 208-b]:

1) yurak urishining tezlanishi mushaklar ishining shiddatiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi;

2) yurak urishining tezlanishi har qanday jismoniy ishda tekshiriluvchining shu ishni bajarish qobiliyati bilan belgilanishi. Ushbu omillardan shunday to'xtamga kelinadiki, mushaklarni ish bajarishida yurak urish chastatasidan ish qobiliyatini baholash mezonni sifati foydalanish mumkin. Ular jismoniy ish qobiliyatini yurakni jismoniy yuklamaga aks ta'sir ko'rsatish natijasiga asoslangan ikki hil usulda aniqlash mumkinligini aytib o'tishgan:

a) ish qobiliyatini tekshiriluvchi standart mazmunli ish bajarayotganda YuQCh ni aniqlash asosiy baholash:

b) standart mazmunli yuklama shiddatini bajarishda YuQCh standart darajaga ko'tarilganligini aniqlash orqali baholash. Mualliflar aynan ikkinchi usul yordamida jismoniy ish qobiliyatini PWC₁₇₀ test asosida baholash qulay ekanligini ta'kidlashgan. Ular qator sport o'yinlari va yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda jismoniy ish qobiliyatini aniqlab, kuyidagi natijalarni olishga muvaffaq bo'lishgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
2. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена физическая работоспособность // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1993. – №9 – 10. – С. 18 – 19.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский, Гудков И.А., Тестирование в спортивной медицине. – М., 1988. – 208 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2016. – 263 с.

© *Abdullayev Bekdada, 2024*

GIMNASTIKACHILARNING “OYOQ UCHIDA 360°GA BURILISH (PASSE)” TEXNIK HARAKATLARINING BOSHLANG'ICH KINEMATIK KO'RSATKICHLARI

Tursunova Dilshoda Toxirjon qizi,

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Anotatsiya. Ushbu maqolada sport gimnastikasi talabalari o'rtasida “Oyoq uchida 360°ga burilish (pas)” texnikasining keng qamrovli kinematik tahlili keltirilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o'z mahoratlarini oshirish va sport gimnastikasida optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Kinematika, 3D MA tahlil, sport gimnastikasi, sagittal o'q, diapazon, burchak, yosh gimnastikachilar.

Dolzarbli.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni tanitish, rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport zallarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini ta'minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari (keyingi o'rinlarda – Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma'lum qilingan.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

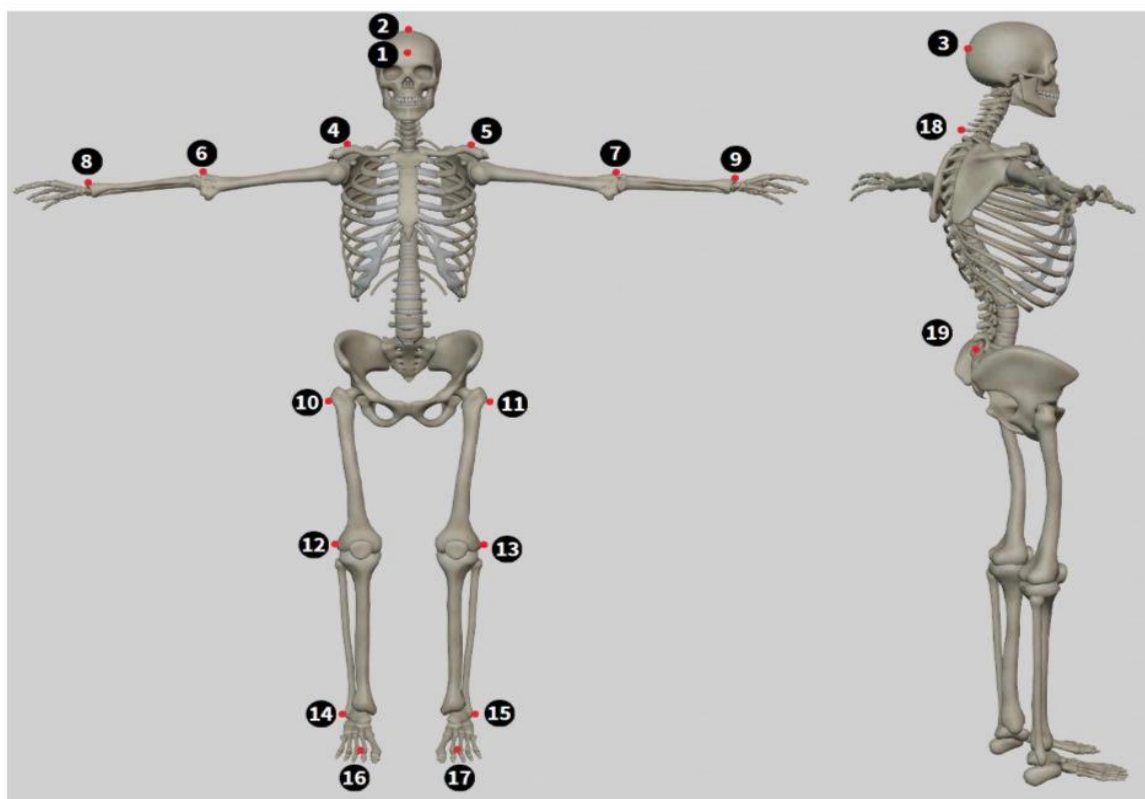
Tadqiqotning vazifasi:

Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko'rsatkichlarini aniqlash.

Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlari kinematik xususiyatlarini solishtirish.

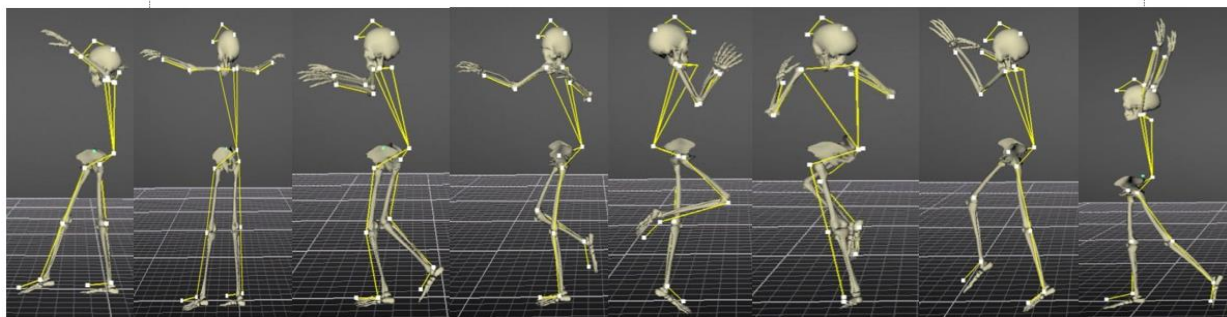
Tadqiqot usullari va uning tashkil etish. Tadqiqot ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univeritetida joylashgan “SPORT 360° 3D MA biome-xanik laboratoriya”da olib borildi.

Tadqiqot ishida sport gimnastika sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sport gimnastikachilarga 20 daqiqa qizdirish mashqlardan so'ng qanday tarzda “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashqi va 3D tahlil xususiyatlari to'g'risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining aniqligi va to'g'ri bajarish to'g'risida ko'rsatma berildi.



1-rasm. Butun tana bo‘ylab sensor markerlarning o‘rnatilish nuqtalari.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. Tadqiqot ishimizdaa gimnastikachilarning Oyoq uchida 360°ga burilish (passe) mashqi davomida umrutqa pog‘onasining sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasmga qarang).



2-rasm. “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” mashq texnikasining 3D kinematik tahlili

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o‘ng va chap qo‘llar yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida o‘ng qo‘l yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -36° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 17° dan 53° burchak osti oralig‘ida burilgan, chap qo‘l yelka suyaklari esa sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 25° dan 66° burchak osti oralig‘ida ko‘rinishiga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz buyicha sport gimnastikachilar mashq texnikasi-ning 3D biomexanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o'tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi sport gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ачилов А.М. Бадий гимнастика / А.М.Ачилов. – Т.: Фафур Фулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2010. – 232 б.

2. Umarov, M.N. Badiiy gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) [Matn] darslik / M.N.Umarov [va boshq.] / Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 552 b.

3. Цепелевич И.В. Сопряжённое развитие физических способностей на этапе углублённой подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В.Цепелевич; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2007. – 162 с.

© *Tursunova Dilshoda Toxirjon qizi, 2024*

FITNESS DASTURLARI ASOSID HARAKAT FAOLIYATINI OSHIRISH

Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich,
Namangan muhandislik-qurilish instituti o'qituvchisi
Abduraximov Ibroxim,
Namangan muhandislik-qurilish instituti
Mashinasozlik fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada fitness dasturlari asosid harakat faoliyatining aerob turiga yo'naltirilganligi haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport, dasturlar.

Eng keng tarqalgan fitness dasturlari jismoniy faoliyatni aerobli turiga yo'naltirilgan bo'lib, ulardan foydalanishga asoslanadi.

Aerob atamasi 2 hil ma'noga ega bo'lib, keng ma'noda aerobika - turli mashq, aerobli energiya ta'minlash faoliyati imkoniyatini boshqarish va rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar tizimi vositasi sifatida: yurish, yugurish, suzish, raqs va boshqalar (Kuper 1989) misol bo'la oladi.

Tor ma'noda – jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish, fitness dasturlari yo'nalishi va tuzilishi jihatdan turli gimnastik mashqlar (qadam-aerobika, slayd aerobika, raqs aerobikasi) tushuniladi.

Fitness dasturlarini 2 guruhga ajratish ta'vsiya etiladi:

K.Kupper aerobikasi. eng mashxur va ilmiy asoslangan sog'liqni saqlovchi aerobika uchun ishlab chiqilgan fitness dasturi. Bunda (jadvalda yurish, yugurish, suzish, va hokazolarda ball) hisobida ko'rib chiqishimiz mumkin.

Sogʻlomlashtiruvchi yurish. Harakat faolligiga (faoliyatiga) tegishli boʻlgan, keng tarqalgan yurish boʻlib bu ayniqsa ortiqcha vaznga ega boʻlganlar, keksalar va jismoniy holati past darajaga ega boʻlganlar uchun ayniqsa mumumdur.

AQSHdagi “Sport va tibbiyot kolleji” (1998) tavsiyalariga qaraganda fitness dasturlariga muozanat zarur (jadvaliga qarang). Bu kattalar uchun jismoniy holati past har hil turdagi mashqlar bilan 30 daqiqa davomida shugʻullanish kerak deb topilgan.

Sogʻlomlashtiruvchi yugurish (loʻkillab yugurish)
Yurish dasturi (Xouli, Frenks)

1-jadval.

Bosqich	Davomiyligi (daqiqa)	Yurak qisqarish soni	Eslatma
1	15		
2	20		
1	15		
2	20		
3	25		
...	...		
20	60		

Harakat foalligini aerobli turlarida ballarni (ochko) toʻplash

(Kuper boʻyicha) – jadval

Yurish- yugurish (1 mil masofani qamrab olish (daqiqa))	Velosapedda sayr (2 mil masofani bosib oʻtish)	Suzish (vaqti: 300 yard, daqiqasiga)	Gandbol, basketbol, (oʻyin vaqti, daqiqa.)	Joyda yugurish, qadam soni.	
				5 daq	10 daq
20 daq. ortiq	10 daq. kam	19 daq. ortiq	19 daq kam.	60 dan kam	50 dan kam
20 – 14.30	10 – 15	8:00 – 10:00	10	60 – 70	50 – 65
14.29 – 12.00	16 – 20	7:30 – 7:59	20	71 – 90	66 – 70
11.59 – 10.00	20 dan ortiq	6:00 – 7:29	30		81
9.59 – 8.00			40		90
7.59 – 8.00			50		
6.30 daq.kam			60		

Eslatma 1-milya 1.609 metr 1-yard 91.4 sm

Yurish dasturi tugaganidan soʻng jismoniy holati darajasidagi imkoniyatidan kelib chiqib yugurish dasturiga oʻtish.

Loʻkillab yugurish (Xouli, Frenks, 2000)

Qoidasi

1. Yugurish dasturini bajarishdan avval yurish dasturini butunlay bajarishin-giz kerak.

2. Har bir mashg'ulotni cho'zilish va yurish bilan boshlang.

3. Agar sizga noqulaylik tu'gilsa boshqa bosqichga o'tmang.

4. Yurak urishi tezligini nazorat qilish bilan mashg'ul bo'ling.

5. Quyidagi tamoil va dsturga amal qiling ya'ni: "ish kuni-dam olish kuni".

1-bosqich. 10 qadam yuring va buni 5 marotaba takrorlab, yurak urish tezligini aniqlang, mashg'ulotni 20 – 30 daqiqa davom ettiring.

2-bosqich. 20 qadam yugurib, 10 qadam yuring, buni 5 marotaba takrorlab, yurak urishi tezligini nazorat qiling. Yurak urishi meyyoridan chetga chiqib ketmasin. Shunga qarab mashqlarni ko'paytiring yoki kamaytiring.

3-bosqich. 30 qadam yugurish 10 qadam yurish, 5 marotaba takrorlang. Yurak urishini nazorat qilib boring.

4-bosqich. 1 daqiqa davomida yuguring, 10 qadam yuring buni 3 marotaba takrorlab yurak urishini nazorat qilib boring. (Ajratilgan vaqt 20 – 30 daqiqa).

5-bosqich. 2 daqiqa davomida yuguring, 10 qadam yuring, buni 2 marotaba takrorlang. Yurak urishini nazorat qilib boring, chegaradan chetga chiqib ketmasin.

6-bosqich. Muayyan masofani (400 yoki 440 metr) bosib o'tishda yuragingizni tekshiring. Yugurish vaqtidagi ritmni nazorat qilib boring va albatda yurak urishi sonini ham. agarda yurak urushi soni natijalari yuqori bo'lsa, u holda 5-bosqich dasturiga qayting.

7-bosqich. Yuklamani 2 marotaba orttiring, yurak faoliyatini xamda yugurish vaqtidagi tempni nazorat qilib boring. Yugurish davomida yurish bilan almashinib harakatlanig.

8-bosqich. 1 mil masofani bosib o'tganda imkoni boricha 2 mil masofaga etkazishga harakat qiling. Bunda ham yurak faoliyatini nazorat ostida saqlang.

9-bosqich. To'xtamasdan 2 – 3 km masofani bosib o'ting. Yurak urishi meyyoridaligiga ishonch hosil qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. Т., 2005. – 252 б.

2. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: "ITA PRESS" нашриёти, 2014. – 296 б.

3. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. – T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189 b.

4. Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе. Автореф. дис... кан. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 22 с.

© *Niyozmatov Elbek Rustamaliyevich, 2024*

© *Abduraximov Ibroxim, 2024*

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH

Otamirzayev O.,
NamDU o'qituvchisi
Daminov D.,
NamDU tyutori

Annotatsiya. Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya darsini tashkil etish va rejalashtirish hamda jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darsini tashkil etish, jismoniy tarbiya darsini rejalashtirish, jismoniy mashq, jismoniy yuklamalar.

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется организации и планированию занятий по физическому воспитанию и физическим упражнениям.

Ключевые слова: организация урока физкультуры, планирование урока физкультуры, физических упражнений, физических нагрузок.

Annotation. This article focuses on the organization and planning of physical education classes and physical exercises.

Key words: organizing a physical education lesson, planning a physical education lesson, physical exercise, physical loads.

Jismoniy tarbiya darsini rejalashtirish – kelgusidagi faoliyatning maqsad va vazifalari, mazmuni, metodologiyasi, tashkil etish shakllari va usullarini jalb qiluvchilarning muayyan kontingenti bilan oldindan ishlab chiqish va aniqlash.

"Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha o'quv-tarbiyaviy ishlar DTS ta'lim standarti, o'quv fan rejasi va o'quv rejalari asosida olib boriladi, ular asosida har bir o'qituvchi ushbu fan bo'yicha o'quv jarayonini rejalashtirish hujjatlarini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya fanidagi tarbiyaviy ishlar deganda, o'qituvchi rahbarligida maxsus tuzilgan o'quv guruhlarida (sinflarda) tizimli tashkil etilgan o'quv mashg'ulotlari (darslari) tizimi tushuniladi.

"Jismoniy madaniyat" fani bo'yicha o'quv jarayonida uch bosqichni shartli ravishda ajratib ko'rsatish mumkin: rejalashtirish, rejani amalga oshirish va nazorat qilish. Bular o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan tarkibiy qismlar bo'lib, ular tarbiyaviy ishning, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy faoliyatining asosini tashkil qiladi.

Rejalashtirish, qoida tariqasida, oldindan (perspektiv) amalga oshiriladi va o'quv jarayoniga kiritilmaydi. Jismoniy tayyorgarlik (nazorat sinovlar), ko'nikma va malakalarni nazorat qilish (nazorat standartlarini bajarish, o'rganilgan harakatlar va elementlari), bilim rejalashtirilgan o'quv jarayonining bir qismi bo'lib, bevosita darslarda amalga oshiriladi.

Maqsadga erishish uchun rejalashtirish butun o'quv davri uchun ham, ma'lum bir vaqt oralig'ida ham: yil, chorak, dastur bo'limini o'rganish davri, dars uchun muammolarni hal qilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Reja – bu algoritm, maqsadga erishish yo'li. Bundan tashqari, agar maktabda o'qishning butun davri uchun maqsad va vazifalar "Jismoniy tarbiya" fanining dasturida shakllantiriladi, keyin ma'lum bir o'quv yili, chorak, dars uchun maqsad

va vazifalarni o'qituvchining o'zi belgilashi kerak va faqat keyingina bu rejalashtirishning o'ziga o'tadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada rejalashtirish – bu o'quv, sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy muammolarni hal qilish orqali maqsadga erishishga qaratilgan oldindan ishlab chiqilgan tashkiliy, mazmunli va uslubiy tadbirlar tizimi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasini rejalashtirishning samaradorligi bir qator omillarga bog'liq, ular orasida:

- a) aniq dastur va dastur va me'yoriy talablarning mavjudligi;
- b) o'qituvchining nazariy va uslubiy bilim darajasi va shaxsiy tajribasi;
- c) rejalashtirishda iqlim sharoitlarni hisobga olish, shuningdek, ta'lim muassasasining moddiy-texnik imkoniyatlarini hisobga olish.

Dasturiy ta'minot va me'yoriy talablarning mavjudligi. O'zbekiston Respublikasida dastur va me'yoriy talablar, birinchi navbatda, umumiy o'rta ta'lim muassasalari uchun "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha o'quv rejasi bilan belgilanadi, u ushbu o'quv fanining maqsad va vazifalarini belgilab beradi hamda uning mazmuni asosiy va o'zgaruvchan komponentlar bilan ifodalanadi.

Har bir sinf uchun dasturda vosita qobiliyatlarining rivojlanish darajasini baholash uchun ham, ko'nikmalarni o'zlashtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun ta'lim standartlarini baholash uchun ham 5 balli me'yor ko'zda tutilgan. Tavsiyalarga muvofiq, o'quv yili boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlikni baholash rejalashtirilgan, o'quv materialini o'tishi bilan nazorat ta'lim standartlarini qabul qilish amalga oshiriladi.

O'qituvchining shaxsiy tajribasi va bilimi – rejalashtirish hujjatlarini tayyorlashning asosiy elementlari hisoblanadi. O'qituvchining ta'lim asoslari, xususi o'qitish usullari, asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari va usullari, moslashish jarayonlarining tabiati haqidagi bilimlari aniq, mantiqiy va o'zgaruvchan rejalashtirish uchun asosdir.

Reja hujjatlarini tayyorlashda o'qituvchi birinchi navbatda jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari va qonuniyatlarini hisobga oladi. Xususan, u vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirish qonuniyatlarini: fazaviy xarakter, ko'nikmalarni "kuchirish", harakatlarni rivojlantirishda oqilona ketma-ketlik, jismoniy qobiliyatlari (sezgir davrlar, yuklamalar, jismoniy sifatlarning o'zaro ta'siri) va jalb qilingan kontingentning jinsi, yoshi va ruhiy xususiyatlarini hisobga oladi.

Moddiy-texnik sharoitlarni hisobga olish

"Jismoniy tarbiya" fanidan o'quv materialini rejalashtirish ta'lim muassasasining moddiy-texnik imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi: sport zali, stadion, suzish havzasi, jihozlar, asboblari va boshqalar mavjudligi. Masalan, ta'lim muassasasida yetarli miqdordagi sport jihozlar yoki gimnastika jihozlarining yo'qligi tegishli bo'limlarning o'quv materialini to'liq o'zlashtirishga imkon bermaydi. Bundan tashqari, agar o'qituvchining ixtiyorida yetarli miqdordagi jihozlar bo'lsa, u mashqlarni ancha kengroq va ko'proq takrorlashni rejalashtirishi mumkin, bu esa ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirish jarayonini tezlashtiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar

Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish ilmiylik, uzluksizlik, izchillik va ushbu komponentlarning o'zaro bog'liqlik talablariga javob berishi kerak

Rejalashtirishning ilmiylik talabi jismoniy tarbiya o'qituvchisining bilimiga jiddiy talablar qo'yadi, chunki u harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish, harakat qobiliyatini rivojlantirish va rejalashtirish jarayonida ma'lum qoida va tamoyillarga tayangan holda, ushbu sohadagi ilm-fanning so'nggi yutuqlarini hisobga olishga intiladi. Masalan, rejalashtirishda ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga o'tish, harakat texnikasini o'rganish jarayonida ijobiy va salbiy ko'chishni hisobga olish, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda sezgir davrlarni hisobga olish kerak.

Rejalashtirishning uzluksizlik talabi birinchi navbatda jismoniy tarbiya jarayonining uzoq muddatli ekanligi bilan bog'liq bo'lib, rejalashtirish hujjatlarini tuzishda asosiy e'tiborni bir o'quv yili, bir chorak yoki bir darsga qaratish noto'g'ri bo'ladi, chunki har bir keyingi o'quv yili, har chorak va har bir dars oldingisi bilan bog'liq bo'lgani uchun ular kelajakka poydevor qo'yadi.

Ketma-ketlik va parallel rejalashtirish talabi. Jismoniy tarbiya jarayoniga qo'yiladigan ushbu talab dastur bo'limlarini ketma-ket yoki parallel o'rganishni rejalashtirishda amalga oshirilishi mumkin (masalan, "yengil atletika" va "sport o'yinlari" bo'limlarini ketma-ket yoki parallel ravishda o'zlashtirish).

Rejalashtirish tarkibiy qismlarining izchilligi, birinchi navbatda, uning asosiy elementlarining o'zaro bog'liqligi orqali kuzatiladi. Masalan, chorak jadvali yillik o'quv rejasiga, dars rejasiga esa chorak reja asosida ishlab chiqilishi kerak. Rejada qo'llaniladigan vositalar, usullar, jismoniy yuklamalar kelgusi darsning vazifalariga mos kelishi kerak.

Asosiy hujjatlarni rejalashtirish texnologiyasining umumiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida, qoida tariqasida, o'qituvchi tomonidan ishlab chiqilgan uchta rejalashtirish hujjatlari qo'llaniladi: yillik jadval, chorak jadval va dars-konspekti. Ushbu rejalashtirish hujjatlari O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligining huquqiy, me'yoriy va yo'riqnoma hujjatlari asosida o'quv rejalari asosida ishlab chiqilgan.

Jismoniy tarbiyada rejalashtirish asosiy vositalar, usullar va aniq o'quv vazifalaridan foydalangan holda ma'lum vaqt ichida tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, tarbiyaviy va amaliy vazifalarni hal qilish ketma-ketligiga asoslanadi. Bu ishda yakuniy natijani, uning sifatini va belgilangan muddatda bajarilishini ta'minlaydi. O'quv mashg'ulotlarining sifati ko'p jihatdan o'quv materialini to'g'ri rejalashtirishga bog'liq.

Chorak uchun rejalashtirilgan vazifalar jismoniy tarbiyaning yildagi vazifalariga mos kelishi kerak. Darsda qo'llaniladigan vosita va usullar chorak uchun o'quv materialini taqsimlash reja jadvali mazmuniga muvofiq tuzilgan dars vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya bo'icha bilimlarini shakllantirish, harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy

sifatlarini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlikning zarur darajasiga erishish va boshqalar bo'yicha vazifalarni kompleks hal qilish rejalashtirilgan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiya-sining didaktik tamoyillari va asosiy qoidalariga asoslangan jismoniy tarbiya maqsadlariga erishish, o'quv, sog'lomlashtirish vazifalarni hal qilishda qat'iy ketma-ketlikni ta'minlashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.A.Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi" Darslik. – M., 1979 y. 139 – 155 b.
2. K.M.Maxkamdjonov, X.Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma'ruzalar matni TDPU, 2001 – 2002 yy.
3. R.Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
5. F.Asqarov "Bolalar jismoniy tarbiyasi" o'quv qo'llanma. – Namangan, 2022 y.

© Otamirzayev O., 2024

© Daminov D., 2024

RECOMMENDATIONS FOR EFFECTIVE ORGANIZATION OF SPORTS ACTIVITIES

Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich,
Fergana State University,
Department of Sports activities
Email: mamatov_ulugbek@gmail.com

Abstract. This article describes the relationship of coaches with athletes, the regular organization of training, adherence to pedagogical laws in the process of competition and training, attention to the mental state of athletes, the importance of winning competitions, team spirit are key factors.

Keywords: training, psychological climate, use of force, intimidation, stress, sports activities.

Annotatsiya. Ushbu maqolada murabbiylar sportchilar bilan munosabatlari, mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish, musoboqa va shug'ullanish jarayonida pedagogik qonuniyatlarga amal qilish, sportchilarning ruhiy holatlariga e'tibor berish musoboqalarda g'alaba qozonishning muhimligi, jamoada ishtimoy muhit asosiy omillardan ekanligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, psixologik iqlim, kuch ishlatish, taxdid qilish, o'ta zo'riqish, sport faoliyati.

INTRODUCTION

Today, Uzbekistan has all the necessary conditions and opportunities to train highly qualified athletes. The number of young people interested in all kinds of sports is growing day by day. Sport should serve as one of the tools and factors for the comprehensive development of people, improving their health, preparing them for work and combat, making Uzbekistan a great and promising country.

Therefore, coaches play an important role in the effective organization and conduct of sports training in the regular interaction with athletes.

In the management of sports activities, in the success of the team in the competition, the friendly relationship between the coach and the athlete has a positive effect on the well-being of the environment in the team.

The harsh treatment of athletes by some coaches, the harsh punishment for unjust mistakes, the lack of knowledge of how to use cheerleading techniques in difficult situations, the lack of knowledge in psychological analysis of the mechanisms of victory or defeat cause conflict and conflict between coach and athlete.

Some coaches complain about hidden conflicts in the team, but as a result of not investigating the causes of conflicts, team players are left with a series of defeats in competitions. The development of a positive relationship in sports teams in the physical and mental preparation of athletes for training and competitions is a key factor in victory.

METHODOLOGY

In particular, the following recommendations are needed for coaches to effectively organize training

1. The absolute lack of mental stress in athletes suggests that they may be able to withstand even greater physical challenges and be able to withstand a more rigorous sports regimen.

2. If the first signs of mental stress are observed in an athlete during a routine workout that is less stressful and less stressful, the cause should be looked for in additional factors.

Namely: an unpleasant psychological climate created in the team for the athlete (for example, a conflict with one of the team members, or the athlete is away from home, family for a long time and participates in sports meetings): a) a decrease in motivation (for example, the cancellation of competitions in which the athlete is eager to participate); b) Conflicts in the athlete's personal life (for example, the difficulty of allocating some time for classes, exams at school, institute or graduate school, his marriage, or marriage may in some cases lead to such conflicts); c) The emergence of a new, more important topic in the athlete's value system than sports, or the relative decline in the value of sports for him in a particular situation (e.g., the athlete has owned an apartment, bought a car and is currently busy with these concerns), and so on.

3. The coach should always keep in mind that when an athlete shows the first signs of mental stress, he must first correct the athlete's relationship and behavior with others, make changes to them, and even change his regime. However, it is not necessary to give up the physical difficulties of training. The athlete must feel that he or she must experience this condition and believe that he or she will be able to stand on his or her feet again soon.

4. When symptoms of the second stage of mental stress appear, the coach should consider the physical load in the scheduled workouts and the recovery of the athlete.

5. If the symptoms of the third stage of mental stress appear, it means that the coach made a very serious mistake and shortcomings in the training of the athlete (that is, in the method of training, their organization, living conditions of athletes, nutrition, communication with them, their rest conditions and so on).

6. An athlete who has experienced the third stage of mental stress will rarely return to the sport. The long-term rest after this condition, the conditions that provide him with all the opportunities, his strict requirements, prevent him from returning to the field of sports with high physical difficulties, to achieve high, ie extraclass sports results, the athlete to behave as before prevents him from fully mobilizing for the sport.

7. At a time when physical activity is particularly intense, if an athlete insists on not participating in training, it is not appropriate to deny this desire with such determination.

Of course, it is possible to force an athlete to participate in training by explaining, persuading, persecuting, using force, threatening or other means, but first it is necessary to find out whether it is necessary. Apparently, this is an athlete's own weakness, and it is possible to get rid of this flaw by helping to strengthen his will. If an athlete's refusal to train in this way is due to the fact that his mental and nervous systems are not able to cope, then the question arises as to whether the athlete will be able to go to the start as a single exercise, refreshed and rested. If an athlete has already shown himself to be very "lazy", such an athlete can be forced to exercise as much as he wants, but it is better to leave the problem to the honest, hard-working, honest athlete.

CONCLUSION

The older the athlete and his experience, the greater his independence. However, not all athletes are equally independent. This prepares the ground for the occurrence of conflict and conflict situations and causes various protests and disagreements for any trivial reasons during high physical difficulties. On the one hand, it is possible to know them in advance and be able to prevent them, on the other hand, it is necessary to try not to let these conflicts and quarrels negatively affect the upbringing of young athletes.

References

1. Gapoarov S.G. Sports Psychology. – T.: Mexridaryo Publishing House, 2011.
2. Masharipov Y. Sports Psychology. – T.: Publishing House of the National Society of Philosophers of Uzbekistan, 2010.
3. Salamov RS, Theoretical foundations of sports training. Textbook T.: UzDJTI Publishing Department. 2005.

SPORT KURASHI HAKAMLARINI TAYYORLASHDA SIMULYATSIYA MODELLASHTIRISH

Yuhananov Barajay,

Tel-Aviv, Isroil

Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,

O'zDJSTU

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы включения метода имитационного моделирования в арсенал методов теории физической культуры.

Annotatsiya. Maqolada simulyatsiya usulini jismoniy madaniyat nazariyasi usullari arsenaliga kiritish masalalari muhokama qilinadi.

Ключевые слова: спортивные исследования, имитационное моделирование, научный эксперимент.

Kalit so'zlar: sport tadqiqotlari, simulyatsiya modellashtirish, ilmiy tajriba.

Dolzarbliqi: Asar [1] da bayon etilgan tadqiqotlarning davomi bo'lib, yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda jismoniy madaniyatning turli jihatlarining taqlid modellarini yaratishga bag'ishlangan. [1] da ta'kidlanganidek, simulyatsiya kompyuter simulyatsiyalarining bir turidir. Xususan, u bir nechta mumkin bo'lgan variantlardan muammo yoki muammoning eng yaxshi ychimini topish orqali modellarni optimallashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Simulyatsiya modellashtirish ob'ekti har qanday modeldir. Keng ma'noda, model – bu ma'lum sharoitlarda ularning "o'rinbosari" yoki "vakili"sifatida ishlatiladigan ob'ekt yoki ob'ektlar tizimining tasviri yoki prototipi. Model – bu standart (standart) bo'lib xizmat qiladigan namuna, biror narsani takrorlaydigan, taqlid qiladigan qurilma, shunday moddiy yoki aqliy jihatdan taqdim etiladigan ob'ekt, tadqiqot jarayonida asl ob'ektni almashtiradi, shunda uni to'g'ridan-to'g'ri o'rganish asl ob'ekt haqida yangi bilimlarni beradi.

Asosiy qism. Adabiyotlardan ma'lumki, simulyatsiya – bu haqiqiy tizim modelini yaratish va ushbu tizimning xatti-harakatlarini tushunish va uning ishlashini ta'minlaydigan turli strategiyalarni baholash uchun ushbu modelda tajribalar o'tkazish jarayoni. Simulyatsiya modelini ishlab chiqish jarayoni bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- muammoni aniqlash;
- vujudga kelganda o'zaro ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash kuzatilgan alomatlar;
- sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash;
- umumiy qoidalarni shakllantirish;
- qaror qabul qilish qoidalari, ma'lumot manbalari va tizim tarkibiy qismlarining o'zaro ta'sirini o'z ichiga olgan matematik modelni yaratish;
- modelning haqiqiy ob'ektga etarililigini tekshirish (bizning holatlarimizda ommaviy jismoniy madaniyat);

- istalgan natijaga erishish uchun tashkiliy o'zaro ta'sir modeli va qarorlarni qabul qilish qoidalari (bizning holatlarimizda ma'lum pedagogik ta'sirlar) doirasida qayta qurish.

[1] ta'kidlanishicha, modellashtirishning mumkin bo'lgan turlarini to'liq tasniflash, agar "model" tushunchasining noaniqligi tufayli juda qiyin. Keling, tarkibiy-funksional va mantiqiy-matematik modellarga to'xtalamiz. Keyin:

* strukturaviy va funksional modellashtirish, unda modellar sxemalar (oqim diagrammalari), grafikalar, chizmalar, diagrammalar, jadvallar, chizmalar bo'lib, ularni birlashtirish va o'zgartirishning maxsus qoidalari bilan to'ldiriladi;

* matematik (mantiqiy-matematik) modellashtirish, bunda modellashtirish, shu jumladan modelni qurish matematika va mantiq yordamida amalga oshiriladi.

Simulyatsiya modellashtirish uchun tarkibiy va funksional model parameterlar, jarayonning tafsilotlarini tavsiflovchi ma'lumotlar bilan to'ldirilishi kerak (bu allaqachon ushbu modelni mantiqiy-matematik deb atashga imkon beradi). Shunday qilib, olingan modelni kompyuter uchun dasturiy ta'minot kompleksi shaklida amalga oshirilgan ob'ektning ishlash algoritmi deb hisoblash mumkin (ya'ni, ushbu bosqichda biz allaqachon simulyatsiya modeli haqida gapirishimiz mumkin).

Kompyuterda bunday tajribalarni o'tkazish maqsadlari juda xilma-xil bo'lishi mumkin – o'rganilayotgan tizimning xususiyatlari va qonuniyatlarini aniqlashdan tortib, aniq amaliy muammolarni hal qilishgacha.

Ta'rifdan ko'rinib turibdiki, taqlid – bu kompyuter tajribasi. Bunday tajriba va haqiqiy tajriba o'rtasidagi yagona farq shundaki, u tizimning o'zi bilan emas, balki tizim modeli bilan amalga oshiriladi. Ko'pincha qaror qabul qilish uchun kerakli ma'lumotlarni to'plash deyarli mumkin emas yoki katta xarajatlarni talab qiladi. Biroq, xavfni etarli darajada baholash uchun loyihaning asosiy parameterlarining ehtimollik taqsimoti to'g'risida ishonchli farazlarni shakllantirish uchun etarli ma'lumotga ega bo'lish kerak. Bunday hollarda etishmayotgan haqiqiy ma'lumotlar simulyatsiya tajribasi jarayonida olingan qiymatlar bilan almashtiriladi (ya'ni kompyuter tomonidan yaratilgan).

Simulyatsiya – bu turli xil omillarning (boshlang'ich miqdorlarning) ularga bog'liq bo'lgan ba'zi natijalarga (ko'rsatkichlarga) ta'siri darajasini empirik baholashga mo'ljallangan bir qator raqamli tajribalar.

Umuman olganda, simulyatsiya eksperimentini o'tkazish quyidagi bosqichlarga bo'linishi mumkin:

1. Matematik tenglama yoki tengsizlik shaklida boshlang'ich va chiqish ko'rsatkichlari o'rtasidagi munosabatlarni o'rnatish.

2. Modelning asosiy parametrlari uchun ehtimollik taqsimoti qonunlarini o'rnatish.

3. Modelning asosiy parametrlari qiymatlarini kompyuter simulyatsiyasi.

4. Boshlang'ich va chiqish ko'rsatkichlarini taqsimlashning asosiy xususiyatlarini hisoblang.

5. Olingan natijalarni tahlil qiling va qaror qabul qiling.

Simulyatsiya tajribasi natijalari statistik tahlillar bilan to'ldirilishi mumkin, shuningdek, bashoratli modellar va stsenariylarni yaratish uchun ishlatilishi mumkin.

Xulosa. Sport tadqiqotlariga nisbatan "simulyatsiya modellashtirish" tushunchasi aniqlandi. Bu haqiqiy vaziyatdan foydalanmasdan ilmiy tajriba o'tkazishga imkon beradigan simulyatsiya ekanligi ko'rsatilgan. Sport kurashi bo'yicha hakamlarni tayyorlash jarayonida simulyatsiya usullarini yanada kengroq qo'llash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд.
2. Чистяков В.А., Аронов Г.З. Имитационное моделирование в сфере физической культуры. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск № 21 – 2006 год.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© Yuhananov Barajay, 2024

© Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich, 2024

**O'SMIR BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH VA AQLIY FAOLIYATINI OSHIRISHDA JISMONIY
TARBIYANING AHAMIYATI**

Kamalova Yo.B.,

*Namangan davlat pedagogika instituti,
stajyor-o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning muhim roli o'rganilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlarning jismoniy va aqliy farovonligi bo'yicha jismoniy tarbiyaning muhim ijobiy natijalarini ta'kidlaydi, har tomonlama tahlil qiladi va jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini takomillashtirish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, o'smirlar salomatligi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, aqliy farovonlik, o'quv dasturi, o'smirlar rivojlanishi.

KIRISH

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki aqliy va hissiy farovonlikni ham targ'ib qiluvchi keng qamrovli ta'limning asosidir. Ushbu maqola o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, hozirgi adabiyotlar, metodologiyalar va samarali jismoniy tarbiya dasturlari natijalarini ko'rib chiqishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini ta'kidlashga qaratilgan.

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiyaning o'smirlar salomatligiga ta'sirini baholash uchun aralash usullardan foydalangan. Miqdoriy ma'lumotlar jismoniy tayyorgarlik darajasi, BMI va jismoniy faollik chastotasi kabi o'zgaruvchilarni

o'lachab, bir nechta maktablarda o'tkazilgan so'rovlar va fitnesni baholash orqali to'plangan. Sifatli ma'lumotlar intervyu va fokus-guruhlar orqali talabalar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va ota-onalar bilan suhbatlashib, ularning fikrlari va jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini o'rganishdi.

Jismoniy tarbiya o'smir bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu yerda uning ahamiyatini ta'kidlaydigan bir nechta asosiy jihatlar:

Jismoniy tarbiyani sog'liq uchun foydalar

- Yaxshilangan fitnes: jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir sistemasi salomatligi, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va umumiy fitnesni yaxshilashga yordam beradi.

- Og'irlikni boshqarish: jismoniy tarbiya jismoniy faollikni rag'batlantiradi, bu sog'lom vaznni saqlashga va semirishning oldini olishga yordam beradi.

- Suyak salomatligi: ko'plab jismoniy tarbiya dasturlarida keng tarqalgan og'irlik mashqlari suyaklarni mustahkamlaydi va keyingi hayotda osteoxandroz xavfini kamaytiradi.

Ruhiy salomatlik foydalari

- Stressni kamaytirish: jismoniy faollik tabiiy kayfiyatni ko'taruvchi endorpinlarni chiqarish orqali stress va xavotirni kamaytirishi ma'lum.

- Yaxshilangan konsentratsiya: muntazam jismoniy faollik mantiqiy fikryalashni yaxshilaydi, diqqatni jamlash va akademik ko'rsatkichlarga yordam beradi.

- O'z-o'zini hurmat qilish: jismoniy tarbiya mahoratni rivojlantirish va jismoniy yutuqlar orqali o'ziga ishonch va tana qiyofasini oshirishi mumkin.

- Muloqot qobiliyatlari: jismoniy tarbiya muhitida tengdoshlar bilan muloqot qilish muloqot ko'nikmalarini va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashga yordam beradi.

- Etakchilikni rivojlantirish: jismoniy tarbiya darslarida jamoalarni yoki tadbirlarni boshqarish imkoniyatlari etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Hayotiy ko'nikmalar va odatlar

- Sog'lom turmush tarzi odatlari: jismoniy tarbiya muntazam jismoniy faoliyatni qadrlashga yordam beradi, bu esa umrbod sog'lom odatlarga aylanishi mumkin.

- Salomatlik va fitnes haqida tushuncha: jismoniy faollik, ovqatlanish va umumiy sog'lom turmushning ahamiyati haqidagi ta'lim o'quvchilar hayoti davomida foydalanishi mumkin bo'lgan bilimlarni beradi.

Profilaktik salomatlik

- Surunkali kasalliklarning kamayishi: muntazam jismoniy faollik diabet, yurak xastaligi va gipertoniya kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

- Immunitetning yaxshilanishi: jismoniy faollik immunitet tizimini kuchaytiradi va o'smirlarga kasalliklardan samarali halos bo'lishga yordam beradi.

Akademik ishlash

- Kengaytirilgan ta'lim: jismoniy faollik va ilmiy yutuqlar o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjud. Jismoniy mashqlar xotira, e'tibor va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilashi ko'rsatilgan.

Psixologik rivojlanish

- Chidamlilikni oshirish: jismoniy qiyinchiliklar va raqobatbardosh sport turlari qiyinchiliklarga qarshi chidamlilik va kurashish strategiyasini shakllantirishga yordam beradi.

- Ijobiy xulq-atvor: tuzilgan jismoniy mashg'ulotlarda qatnashish xulq-atvor muammolarini kamaytiradi va intizomni yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya o'smirlarning sog'lom rivojlanishining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat jismoniy salomatlikni, balki aqliy, ijtimoiy va hissiy farovonlikni ham ta'minlaydi. U qimmatli hayotiy ko'nikmalarni singdirish, ijobiy odatlarni tarbiyalash, yoshlarni sog'lom, faol kelajakka tayyorlash orqali sog'lom turmush tarziga asos soladi.

Topilmalar o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda jismoniy tarbiyaning muhim rolini tasdiqlaydi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki aqliy va hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydi, yaxlit rivojlanishga hissa qo'shadi. Biroq, jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligi ularning dizayni va amalga oshirilishiga bog'liq. Qiziqarli, inklyuziv va turli ehtiyojlarni qondirish uchun moslashtirilgan dasturlar ijobiy natijalarga erishish ehtimoli ko'proq.

Resurslarning etishmasligi, jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun yetarli tayyorgarlik va o'quv dasturining yetarli vaqt taqsimoti kabi muammolarni hal qilish kerak. Maktablar to'g'ri moliyalashtirishni ta'minlash, o'qituvchilar uchun kasbiy rivojlanishni ta'minlash va jismoniy tarbiyani umumiy o'quv dasturiga yanada samarali kiritish orqali jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berishlari kerak.

Xulosa va takliflar.

Jismoniy tarbiya o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini tarbiyalashda ajralmas hisoblanadi. Uning afzalliklarini maksimal darajada oshirish uchun maktablar umrbod jismoniy faoliyatni rag'batlantiradigan yaxshi tuzilgan, inklyuziv jismoniy tarbiya dasturlarini amalga oshirishi kerak. Ta'lim rahbarlari barcha talabalarning sifatli jismoniy tarbiya olish imkoniyatini ta'minlab, mavjud to'siqlarni yengib o'tish uchun hamkorlik qilishlari kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar o'smirlar salomatligiga ta'sirini yanada kuchaytirish uchun pega texnologiyani integratsiyalash va darsdan tashqari jismoniy faoliyatni targ'ib qilish kabi innovatsion yondashuvlarni o'rganishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini so'nggi bilim va ko'nikmalar bilan jihozlash uchun doimiy kasbiy rivojlanishga sarmoya kiriting.

Yaxshi jihozlar va uskunalar uchun jismoniy tarbiya dasturlariga yetarli resurslarni ajrating.

Ota-onalarni uyda jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlashga va maktab jismoniy tarbiya tashabbuslarida ishtirok etishga undash.

Maktablarda ko'proq vaqt o'tkazish uchun jismoniy faollik va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlang.

Jismoniy tarbiyani yanada qiziqarli qilish va taraqqiyotni samarali kuzatish uchun fitnes ilovalari va interaktiv o'yinlar kabi texnologiyadan foydalaning.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.U.Ruziboyevich "Jismoniy harakatlar teatri vositasida maktabgacha yoshdagi bolalar motorik faoliyatini rivojlantirishning pedagogik tizimi".

2. B.B.Ma'murov "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent: "Turon zamin ziyo", 2014.

3. B.P.Abdullayeva, B.P.Babaraximova "Maktabgacha ta'lim muassasasida futbol darslarini tashkil etish metodikasi".

4. <https://mpe.uz.files>. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etilishi bo'yicha metodik tavsiya".

© *Kamalova Yo.B.*, 2024

**YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH**

G'ulomjonov G'ofurjon G'ulomjon og'li,

*Is'hoqxon Ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillari instituti
"Sharq tillari, gumonitar fanlar va jismoniy tarbiya
kafedrasi stajyor o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan bo'lib, o'tkazilgan tadqiqot ishlari natijalari tahlili keltirilgan hamda xulosa tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davrlari, jismoniy sifatlar.

Gimnastika g'oyat hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Ular kishini har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yorlam beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik hususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning tuzilishiga qarab, muayyan funktsiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funktsiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Gimnastika uchun harakterli bo'lgan metodik usullar organizmning ayrim a'zolariga va ba'zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta'sir ko'rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Gimnastikada jismoniy nagruzkani nisbatan aniq me'yorga solish imkoniyati mavjuddir: hilma xil mashqlardan shug'ullanuvchi kishining darajasini hisobga

olgan holda foydalaniladi hamda bu mashqlarning qay darajada to'g'ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligi qat'iy ravishda hisobga olib boriladi.

Mashg'ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida musiqa qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

O'qitish jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o'rganib boriladi. Bu ishni o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo'llash, o'rganilgan harakatlarni bir-biriga qo'shib yangi-yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirib boriladi.

Gimnastika tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo'yicha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg'ulotlarni reglamentiga solingan qat'iy tartibi, o'qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo'ladi. Bular harakatlarni ongli va mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko'zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo'llash hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarni muvaffaqiyatla amalga oshirib borish imkonini beradi.

Mutaxassislikka erta yo'naltirilgan sport natijalarining o'sishi va yosh gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, sport pedagogik ilmining oldiga, mashg'ulotning katta va kichik tsikllarida tayyorgarlik turlarining nazorat sistemasi va kelgusidagi mashg'ulot vositalarining samarasini oshirish rejalarini zarurligi masalasini qo'yadi. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o'zlashtirilishi masalalarini aniq tadbiq etishni talab etadi. Bu muammo sportning barcha turlarida, shuningdek, erta mutaxassislikka yo'naltiriladigan sport turi hisoblanadigan gimnastikada dolzarbdur (Rozin Ye.Yu., Smolevskiy V.M., Menxin V. va h.k.).

Gimnastikada aytib o'tilgan muammoning holatini tahlil qilish, uni to'liq ilmiy ishlab chiqilishi yetarli darajada emasligidan guvohlik beradi. Bugungi kungacha asosiy e'tibor maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan edi. Gimnastikaning ko'pkurash turlarida tayyorlanish vositalarini taqsimlash, tayyorgarlik mazmuni, yosh gimnastikachilarning "maxsuslashtirilgan" tayyorgarlik davrida ko'rinish davrlari yetarlicha to'liq o'rganilmagan.

Tayyorgarlik davrlarining aniq belgilangan boshi va oxiri mavjud. Bularning hammasi olimpiya o'yinlarining ommaboplashishining o'sishi, ularning medallarni yutish va dasturlarining kengayishi, katta sportning professionallashuvi, yuklama intensivligi, yuklamalar hajmining oshishi va shiddati, yirik musobaqalar qatnashchilari mahoratining o'sishi, tayyorgarlik metodi va vositalariga yangi samarali vositalarning tadbiiq etilishi, yuqori malakali sportchilarning barcha tayyorgarlik turlarini yaxshilanishi, sport buyumlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiy va sportchilarning mahoratini ortishi, ilmiy sport markazlari va tayyorgarlik bazalarining yaratilishi bilan bog'liqdir.

Ushbu tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'lib: yosh gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha adabiyotlarni tahlil etish va 5 – 7 yoshli gimnastikachilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmuani ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi.

Ishlab chiqilgan majmualar gimnastikachilarni harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltiriladi va sport-texnik natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida, 5 – 7 yoshli gimnastika bo'yicha o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritildi. Lekin shuni hisobga olish kerak-ki, bu yoshdagi bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha kattalarnikiga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida 2 ta asosiy vazifa qo'yiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bazasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- harakatning nozik koordinatsiyasi va yuqori darajali jismoniy sifatlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq, juda murakkab element va birlashmalarni o'zlashtirish.

Pedagogik nazorat va mashg'ulotning bir yil davomida o'tkazilgan xronometraji tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibliigi keltirilgan.

Foydalanilgan adbiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 30-октябрь ПҚ-6099 “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Аркаев Л.Я., Качаев В.И., Чебураев В.С. Построение предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям в гимнастике. // Научно-спортивный вестник. – 1995. №6. С. 15 – 20.

5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского аорта. Киев: Олимпийская литература. 2002. 294 с.

6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М.: ФиС, 1980 г. 131 с.

7. Ефименко А.И. Умаров М.Н. «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т., 1990. 63 с.

© G'ulomjonov G'ofurjon G'ulomjon og'li, 2024

KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINING MAQSADI VA UNING TEXNOLOGIYASI

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich,
Namangan davlat universiteti,
Sport faoliyati kafedrası
Email: goziyevnuruddin@gmail.com.
Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich,
Farg'ona davlat universiteti,
Sport faoliyati kafedrası

Annotasiya. Maqsadni ko'zlash, joriy natijalarni tekshirib borish, kurash texnik-taktik usullarini ayrim bo'laklarga ajratish kurash mashg'ulotini tashkil etishni, qayta ishlab chiqiladigan ta'lim sikliga xos xususiyatlaridir, kurash darsi reproduktiv xarakterda olib borilgani uchun ham bu usul bilim, ko'nikma va malakalarning zarur minimumini egallashda ko'proq samara beradi. Texnologik yondashuvni qo'llash qo'yilgan o'quv maqsadlariga erishishni kafolatlaydi

Kalit so'zlar: kurash, usullar, mashg'ulot, texnologiya, texnika, taktika, harakatlar.

Аннотация. Целенаправленное рассмотрение текущих результатов, разделение борцовских приемов и тактика на отдельные части-особенности организации спортивной подготовки, переработанного учебного цикла.

Ключевые слова: борьба, методы, тренировки, техника, тактика, действия.

Abstract. Purposeful, to check the current results, to divide the wrestling techniques and tactics into separate parts are the peculiarities of the organization of wrestling lessons, the revised educational cycle, because wrestling lessons are of a reproductive nature, is more effective in possessing the necessary minimum of niche and skill. Applying a technological approach ensures that the set learning objectives are achieved.

Keywords: wrestling, methods, training, technology, technique, tactics, actions.

Pedagogik jarayonda ayrim darslarni modellashtirish, loyihalash jarayoni tajribasi mavjud. Ammo butun pedagogik jarayonni modellashtirish, har bir vositani o'z o'rnida qo'llash keng joriy etilmagan. Kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyani qo'llash ana shu bo'shliqni hal etishda katta samara beradi. Prezidentimiz boshchiligidamamlakatimizda bolalar sportiga katta e'tibor berilayotgani, ulkan mablag' ajratilgani, yoshlarga milliy kurash texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda yaxshi natijaga erishish uchun pedagogik texnologiyadan foydalanishni taqozo etadi.

III-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA RAQAMLI VA INFORMASION TEXNOLOGIYALARNING ILMIY ASOSLARI

Pedagogik texnologiya kafolati ta'limiy-tarbiyaviy maqsadga erishish bilan ahamiyatli va dolzarbdir. Shuning uchun kurashda maqsadning aniqligi, unga xos mazmun, natijaga bosqichma-bosqich erishishda kurashchining va murabbiy faoliyatining uyg'unligi pedagogik texnologiyaning talabidir.

An'anaviy ta'lim tizimida ham maqsad pedagogning asosiy muammosi bo'lib kelgan. Chunki usta oldindan nima yasayotganini bilgandek, murabbiy ham kimni tarbiyalamoqchi, nimani shakllantirmoqchi ekanini bilishi shart. Ammo pedagog texnologiyada maqsad va unga erishish kafolati butun pedagogik jarayon, texnologik jarayonning mezoni, kalitidir. Bunda avvalo jamiyat va davlat buyurtmasidan kelib chiqadigan ta'lim-tarbiyaning umumiy maqsadiga asoslanadi. Bugungi kunda O'zbekistonda "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilishdek tashkiliy tadbirlarda bevosita ta'lim-tarbiya vazifalarini qo'ydi.

Pedagogik texnologiya usulining o'ziga xos xususiyati shundaki, unda kurash mashg'ulotining rejalashtirilgan maqsadiga erishishni kafolatlaydigan o'quv-bilish (o'zlashtirish) jarayonini loyihalashtiriladi.

Maqsadni ko'zlash, joriy natijalarni tekshirib borish, kurash texnik-taktik usullarini ayrim bo'laklarga ajratish kurash mashg'ulotini tashkil etishni bu belgilari, qayta ishlab chiqiladigan (takrorlanadigan) ta'lim sikliga xos xususiyatlaridir. Boshqacha qilib aytganda, takrorlanadigan mashg'ulot siklining asosiy qismlari quyidagilar:

- milliy kurash maqsadlarini umumiy belgilash;
- umumiy maqsadni oydinlashtirib, kurash mashg'uloti maqsadlariga aylantirish;
- kurash texnik-taktik usullarini o'rganish amallari majmui;
- kurash mashg'uloti natijasini baholash.

Mashg'ulot jarayoni bunday takrorlanadigan shaklga ega bo'lgani uchun modul xarakterini kasb etadi, alohida blok (qism)larga ajratiladi, ular turli mazmunga, lekin umumiy tuzilishga ega bo'ladi.

Xatoni tuzatish			
Kurashning umumiy maqsadi va mazmuni	Kurash mashg'uloti maqsadlari	Kurash usullarini o'rganish, o'rgatish	Baholash
Xatoni tuzatish			

Aslida bu, pedagogik faoliyatning sikli algoritmi bo'lib, uni kurash mashg'uloti mazmunini yangi-yangi bo'limlariga, mavzulariga qo'llash mumkin. Bunday algoritm aniq va samarali ishlashining sababi kurash maqsadlari standartlashgan tipga o'tkazilganidir. Bu, reproduktiv ta'limga taalluqlidir.

Kurash mashg'uloti jarayonini pedagogik texnologiyaga binoan tashkil etish uchun loyihalashtirish bosqichida yuqori malaka talab etiladi, yetakchi metodist-pedagog murabbiylar guruhi pedagogik texnologiya qoidlari va prinsiplari asosida,

uslubiy materiallarni ishlab chiqadi. Bunday materiallar mavjud bo'lsa, murabbiyning vazifasi asosan tashkiliy ishlar va maslahat berishdan iborat (ayrim ijodiy o'zgarishlar kiritish imkoniyati saqlangan holda) bo'ladi.

Kurash mashg'uloti jarayonining hamma bosqichlarida asosiy e'tibor ta'lim natijasiga erishishga qaratiladi.

Texnologiya yunoncha so'z bo'lib, texnik – mahorat, logos – ta'limot ma'no-larini anglatadi.

Texnologiya tushunchasi – milliy kurash mashg'ulotlarida kurashchilardan yuqori natija olish uchun qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir.

Milliy kurash mashg'ulotlariga texnologik yondashuv:

- o'qish-o'qitish jarayonini o'zaro uzviy bog'liq davrlari, fazalari, amallarga ajratish, bo'lishni;

- ta'limdan mo'ljallangan natijaga erishish uchun bajariladigan harakatlarni muvofiqlashtirish ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni;

- loyihalashtirilgan ishlar, amallarning barchasini birdek bajarishni nazarda tutadi.

Bu yondashuv asosan, reproduktiv ta'limga xosdir. Reproductiv ta'lim tipik vaziyatlarda biror ish-harakatni oldin bilib olingan qoidalar asosida bajarishdir.

Reproduktiv darajasi uchun pedagogik texnologiya usulida milliy kurash mashg'uloti – takror ishlab chiqiladigan konveyrli jarayon sifatida tashkil etiladi, undan kutiladigan natija ham muvofasal tasvirlanib, aniq qayd etiladi. O'quv materiallari aniq ifodalagan o'quv maqsadiga mos qayta tuzib, ishlab chiqiladi, ayrim bo'lak (qism, modul) larga ajratiladi, o'quv materialini o'rgatishning alternativ yo'llari nazarda tutiladi, har bir bo'lakni o'rganish test yordamida nazorat etilib, hatto kamchiliklar tuzatilib, to'g'irlab boriladi. O'quv ishi etalonda ko'rsatilgan natijaga erishishni nazarda tutadi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o'zaro yordamlashishni inkor etmaydi. Milliy kurash darsi reproduktiv xarakterda olib borilgani uchun ham bu usul bilim, ko'nikma va malakalarning zarur minimumini egallashda ko'proq samara beradi. Texnologik yondashuvni qo'llash qo'yilgan o'quv maqsadlariga erishishni kafolatlaydi.

Adabiyotlar

1. Korolev G.I. Upravleniye sistemoy podgotovki v sporte. – M.: Miratletov, 2005.
2. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari // O'quv qo'llanma. T., 2014.
3. Nikityuk B.A. Adaptatsiya, konstitutsiya, motorika // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 1989. №1. – S. 40 – 42.
4. Nikityuk B.A., Chtetsov V.P. Morfologiya cheloveka. – M.: MGU, 1990.

© *Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich, 2024*
© *Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich, 2024*

YENGIL ATLETIKA VOSITALARI ORQALI YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI YILLIK O'QUV SIKLLARINI MODELLASHTIRISH

Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o'g'li

Annotatsiya. *Yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yillik o'quv sikllarini modellashtirish tufayli yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi pedagogik o'lchov vositasida tekshi-riladi va baholanish haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *futbol, modellashtirish, yillik o'quv sikli, musobaqa mezoni.*

Yosh futbolchilar tayyorgarligining asosiy mezoni musobaqa faoliyati bo'lib, u o'yin natijasi va murabbiyning ekspert bahosi bilan bir qatorda tezkor ish hajmi, shuningdek, texnik-taktik harakatlar miqdori va aniqligi bilan tavsiflanadi. Musobaqa faoliyatini qayd etish mamlakatimiz va chet el sportchilarining har bir muayyan o'yinida o'yinchilarning faoliyatlari haqida juda ko'p materiallar yig'ishga imkon berdi. A.V.Petuxov malakali hamda yosh futbolchilar musobaqa faoliyatini taqqoslar ekan, texnik-taktik harakatlarning ko'pgina miqdoriy-sifat o'lchamlari borasida mohir futbolchilar ishonchli ustunlikka ega ekanliklarini aniqladi. Texnik-taktik harakatlarni bajarish ishonchliligi malakali futbolchilarda – 70%, yoshlarda – 52%. Bu yosh futbolchilar texnik-taktik tayyorgarlik darajasini past deb baholashga asos bo'ladi. Bunda bolalar-o'smirlar futboli rivojiga to'siq bo'layotgan ob'yektiv va sub'yektiv xususiyatli shart-sharoitlarning butun bir majmuasi ajratib ko'rsatiladi. Olingan natijalar yosh futbolchilarning sport natijalariga erishuvida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishni tashkil etuvchi sifatlar yetakchi ahamiyatga ega ekanligidan, texnik-taktik imkoniyatlar esa sport natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsata olishligidan dalolat beradi. Funktsional holatni aniqlash, jismoniy sifatlar va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida yosh futbolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazildi. Musobaqa faoliyati tahlilining ko'rsatishicha, Namangan shahar futbol akademiyasida yosh futbolchilari bir o'yinda o'rtacha 478 – 526 ta texniktaktik harakatni amalga oshiradilar, xatolar esa 34 – 36%. Agar qisqa uzatishlar hisobga olinmasa, u holda 312 – 372 texnik-taktik harakat va 39 – 40% xato, ya'ni yosh futbolchilar qisqa uzatishlarni ko'proq qo'llaydilar. Bu yoshda o'yinda texnik-usullarni ko'proq qo'llash xususiyati qayd etiladi. Himoyachilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish, bosh bilan o'ynash, to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, uzoq masofaga uzatishlarni eng yuqori – 47 – 51% xatolar bilan, to'pni olib qo'yishni – 33 – 35%, bosh bilan o'ynashni – 34 – 47%, 117 aldab o'tishni – 31 – 39% xato bilan bajarishi aniqlandi. Yarim himoyachilar – qisqa, o'rta, uzoq masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlarni bajarish vaqtida xatolar foizining eng yuqori darajasi – 47 – 48%, aldab o'tishda – 36 – 37%, bosh bilan o'ynashda – 36 – 40%, darvozaga zarba berishda – 47 – 51% bilan bajarishi aniqlandi. Hujumchilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, uzoq masofaga to'p uzatishlarni bajarishda

xatolar foizi 46 – 47%, darvozaga zarba berishda – 53 – 66%, to‘pni olib qo‘yishda – 34 – 41%. To‘pni olib yurish va aldab o‘tishdan kamroq foydalanishlari ma’lum bo‘ldi.

Sport o‘yinlarida musobaqalar mavsumining o‘ziga xos tavsiflarga egaligini qayd qilib o‘tish talab qilinadi. Boshqa sport turlari bilan solishtirilganda, bu yerda «me‘yor» sifatida yillik sikl davomida 50 – 70 ta musobaqalarda ishtirok etish qayd qilinadi. Bunda musobaqa davrining davomiyligi yil davomida 6 – 9 oyni tashkil qiladi. Bu holatni hisobga olgan ravishda, sport o‘yinlarida sportning ko‘pgina turlarida odatlanilgan holatdagi, yillik tayyorgarlik siklini davrlashtirish bo‘yicha nuqtai nazarlarga o‘zgartirish kiritish talab qilinadi. Bu yerda tayyorgarlik davri bilan birgalikda, uchta ushbu ko‘rinishdagi davrlar mavjud bo‘lishi va ular borgan sari ko‘proq qayd qilinishi mumkin. Bu esa har safar yillik sikl ichida sport formasining rivojlanishidagi barcha to‘rtta fazaga (yaratish, nisbatan barqarorlashish, optimal holatda namoyon bo‘lish va qisman sarflanish) muvofiq keluvchi, o‘z ichiga «potentsialning yig‘ilishi va uning ro‘yobga oshirilishini» qamrab oluvchi, butun holatdagi mezotsikllarni ajratishni amalga oshirishga majburlaydi. Qayd qilib o‘tish kerakki, bu ko‘rinishdagi tayyorgarlik mezotsikllari ichida yillik sikllarga o‘xshash holatda, o‘tish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa bosqichlari bo‘ladi. Yuqori sinfga mansub bo‘lgan futbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ko‘p yillar davomida shakllantirilgan bo‘lib, hozirgi vaqtda bu holat takomillashtirilishi davom ettirilmoqda, bu maqsadlarda fan va amaliyotning yangi yutuqlaridan keng ko‘lamda foydalaniladi. Sport yo‘nalishidagi zamonaviy tayyorgarlik tizimi uchun mashg‘ulotlar jarayonining intensivlashtirilishi o‘ziga xos xususiyat bo‘lib, bu o‘z tarkibiga quyidagi jihatlarni qamrab oladi: - nisbatan yuqori darajada ixtisoslashtirish; - mashg‘ulot mashqlari hajmi ortishi va shuningdek, katta yuklamaga ega mashqlar miqdori oshirilishi; - maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish imkonini beruvchi – «qat’iy» tartibdagi mashg‘ulotlar rejimidan keng miqyosda foydalanish; - musobaqalar amaliyotining kengaytirilishi; - zo‘riqli yuklamalardan keyin sportchilar organizmida jarayonlar-ning qayta tiklanishi jadallashtirilishi (intensifikatsiyasi) uchun va shuningdek ish qobiliyatini stimullovchi (turki beruvchi) qo‘shimcha vositalardan foydalanishni tarkibga kiritish. V.N.Platonov tomonidan qayd qilinishicha, turli xil sabablarning ta’siri ostida sport yo‘nalishida tuzib chiqilgan taqvim rejalarini tarkibida mas’uliyatli musobaqalar yil mavsumining katta qismini qamrab oladi va tayyorgarliklar tuzib chiqilishi tizimi tavsiflari bo‘yicha esa faqat sportchilarning yil davomida muvaffaqiyatli chiqish qilishlari uchun amalga oshirilgan tayyorgarlik bitta-ikkita yuqori cho‘qqi darajasiga erishishlarini ta’minlab beradi xolos, ushbu ko‘rinishda tezkor tarzda o‘zgaruvchan xususiyatga ega bo‘lgan sport amaliyotiga nisbatan sportchilarda talab qilingan tayyorgarlik darajasiga erishishning ortda qolishi kuzatiladi. Biz tadqiqotimiz davomida yuqoridagi tayyorgarlik davrlarini shu jumladan, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanishi yo‘lida alohida mashqlar majmuasi tuzib chiqdik. Bu mashqlar majmuasini tuzishda yengil atletika sport turini tanlab oldik va uning vositalarida keng foydalandik. Natijalar esa quyidagicha ko‘rinishda

namayon bo'ldi. Namangan shahar futbol akademiyasida yosh futbolchilar tadqiqot o'tkazilganidan so'ng bir o'yinda o'rtacha 498 – 556 ta texniktaktik harakatni amalga oshiradilar, xatolar esa 30 – 32%. Agar qisqa uzatishlar hisobga olinmasa, u holda 332 – 392 texnik-taktik harakat va 37 – 48% xato, ya'ni yosh futbolchilar qisqa uzatishlarni ko'proq qo'llaydilar. Bu yoshda o'yinda texnik-usullarni ko'proq qo'llash xususiyati qayd etiladi. Himoyachilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib qo'yish, bosh bilan o'ynash, to'pni yo'l-yo'lakay tutib qolish, uzoq masofaga uzatishlarni eng yuqori – 48 – 49% xatolar bilan, to'pni olib qo'yishni – 38 – 39%, bosh bilan o'ynashni – 36 – 49%, 157 aldab o'tishni – 30 – 35% xato bilan bajarishi aniqlandi. Yarim himoyachilar – qisqa, o'rta, uzoq masofaga to'p uzatishlar, to'pni olib yurish va raqibni aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlarni bajarish vaqtida xatolar foizining eng yuqori darajasi – 45 – 47%, aldab o'tishda – 35 – 36%, bosh bilan o'ynashda – 35 – 38%, darvozaga zarba berishda – 45 – 49% bilan bajarishi aniqlandi. Hujumchilar – qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishlar, darvozaga zarba berish, uzoq masofaga to'p uzatishlarni bajarishda xatolar foizi 43 – 45%, darvozaga zarba berishda – 50 – 60%, to'pni olib qo'yishda – 30 – 31%. To'pni olib yurish va aldab o'tishdan kamroq foydalanishlari ma'lum bo'ldi.

Xulosa qilinganda yosh futbolchilar uchun yengil atletika vositalari juda qo'l keldi desak yanglishmaymiz. Futbolchilar o'rtasida xatolar kamaydi. Foydali uzatmalar, xususan, barcha harakatlar yaxshilandi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Б.А.Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. Москва, 1979.
2. Л.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва, 1982.
3. Б.А.Ашмарин. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва, 1984.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва, 1984.
5. Теория и методика физического воспитания. Л.П.Матвеева А.Д.Новикова. Москва; ФиС.
6. А.А.Деркач, А.А.Исаев Педагогическое мастерство тренера. Москва: ФиС, 1989.
7. Tolipova J., Numonova N. Ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya «Xalq ta'limi» jurnali, 3-son.
8. R.Qudratov. Yengil atletika. Toshkent nashriyoti. Darslik, 2012.
9. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© *Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o'g'li*, 2024

IV-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

СЕКЦИЯ 4. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

SECTION 4. TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

SPORT PSIXOLOGLARI ISHIDA GENDER IDENTIFIKATORI

Umarov Abdusamat Abdumalikovich,
Qo‘qon davlat pedagogika instituti professori
abdusamatumarov@gmail.com

Xojimurodova MahliyoXon Kenjavoy qizi,
Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti
maxliyoXonxojimurotova96@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada gender identifikatsiyasini shakllantirishning yetakchi shartlaridan biri sportchi ayollar sportning yetakchi turi sifatida harakat qilishi, sportchilarning o‘z sport rollarini aniqlashda psixologlarning tavsiyalari haqida ma‘lumotlar berilgan

Kalit so‘zlar: sportchilar, sport psixologi, gender identifikatsiya, reproduktiv salomatligi, oiladagi gender, gender tenglik, statistik ma‘lumotlar, sport faoliyati, irodani mustahkamlash.

Prezidentimizning 2022-yil 10-avgustdagi “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi qarorida sportimiz yulduzlari va ularni kamolga yetkazgan trenerlarning mashaqqatli mehnatlarini munosib taqdirlash, ularning tajribasi va salohiyatidan samarali foydalanish, oliy va maxsus ma‘lumot olishlari hamda salomatliklarini tiklashlari xususida g‘amxo‘rlik qilingani e‘tiborga loyiq. Mazkur hujjat O‘zbekistonda sportchi va murabbiylarni moddiy rag‘batlantirish tizimini yanada takomillashtirish, ularning nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etadigan sportchilar zaxirasini tayyorlashda munosib hissa qo‘shishlariga imkoniyat yaratadi.

Murabbiy va sportchilarning sport psixologlari oldida turgan asosiy vazifa sportchiga yuqori natijaga erishishda yordam berishdir (ko‘pincha deyarli har qanday holatda ham). Psixolog uchun murabbiy qo‘lida yollangan manipulyatorga aylanish xavfi mavjud. Psixolog qadriyatlar o‘rtasida tanlov qiladi – shaxs yoki sport natijasi, sportchi yoki shaxs uning barcha ko‘rinishlarida. Psixolog o‘zining professional vazifasini bajarishga chaqiriladi – insonning shaxsiy o‘shiga yordam

berish. Ayollar sporti va gender psixologiyasi nuqtai nazaridan missiya quyidagicha bo'ladi: psixolog sportchi qizning jinsi jihatidan o'ziga xos qizni yo'qotmasligi kerak.

Boshqa nuqtai nazaridan, sportchining shaxsiyati bilan ishlash nafaqat yuqori sport natijalariga erishishni, balki hayotning boshqa sohalarida muvaffaqiyatli bo'lish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Psixologning hayotning boshqa sohalarida yuqori sport ko'rsatkichlari va o'zini o'zi anglashni birlashtirish uchun sportchi bilan qanday qilib ish qurishi haqida juda kam tadqiqotlar mavjud. Bu tor muammo emas, tashkiliy psixologning ishida siz ayol rahbar o'zini ham xo'jayin, ham ayol sifatida qayta qurishi kerak bo'lgan bunday vazifalarni ham topishingiz mumkin. Ammo sport faoliyati sharoitida bu muammo ayniqsa keskin. Sport erta yoshda, ayollarning xulq-atvori modeli hali yetarli darajada shakllanmagan paytda boshlanadi.

L.I.Lubysheva, S.Soxa (1999, 2-bet) quyidagilarni ta'kidlaydilar: «sportchilar – bu sport turmush tarzi bilan ajralib turadigan, oddiy odamlar uchun odatiy bo'lgan ko'plab hayot quvonchlaridan voz kechishni, cheklangan aloqa imkoniyatlarini, haddan tashqari jismoniy faoliyatni va boshqa ko'plab narsalarni o'z ichiga olgan juda o'ziga xos ijtimoiy toifadir, bu haqiqatan ham sportchini boshqalardan ajratib turadi».

Shuni ta'kidlash kerakki, sport psixologining ishi ko'pincha mumkin bo'lgan tekshiruv vaqtida ta'siri bilan cheklanadi. Sportchining rolini va qizning rolini muvofiqlashtirish masalasida sportchilar bilan ishlashning shakllangan tamoyillari, tayyor bilimlarga ehtiyoj bor. Psixolog sportchiga jamiyat va bu holda sport tomonidan o'rnatilgan munosabatlarni qabul qilish yoki qabul qilmaslik usullarini belgilashi kerak (masalan, «sportda kuchli bo'lish», lekin – «erkak bilan muloqotda zaiflikni ko'rsatishga imkon berish»); «sportda, kasbda mustaqil bo'lish», lekin – «yaqinlaringizga o'zlari uchun biror narsa qilishlariga ruxsat berish» va boshqalar). Sportchilar qayerda va qanday fazilatlarini namoyon etish kerakligini va qaysi biri bunga loyiq emasligini tushunishlari kerak.

Sport psixologining asosiy vazifasi sport ko'rsatkichlarini oshirishdir, ammo agar psixolog sportchining shaxsiyati bilan uning barcha ko'rinishlarida yaxlit ishlasa va nafaqat sport yutuqlari sohasi bilan cheklanib qolmasa, psixologning ishi haqiqatan ham yaxlit bo'lib qoladi. Shunday qilib, psixologning sportchilar bilan ishlashi gender jihatini, gender va sport rollarini muvofiqlashtirish masalasini o'rganishni ham o'z ichiga oladi. Bunday ish natijasida sportchilar nafaqat sportchi, balki ayol sifatida ham o'zlarini yanada ishonchli his qilishadi. Sportchining sport malakasi uning shaxsiy kontekstiga izchil ravishda kiritiladi. Birinchidan, shaxsiy resurslarni sport yutuqlari xizmatiga qo'yish, ikkinchidan, sport yutuqlari uning shaxsiy shakllanishini qo'llab-quvvatlash. Bu sportchilarning sport faoliyatiga chinakam psixologik yordam bo'ladi. Buning uchun psixolog sportchilar bilan gender jihatlariga oid ishlash tamoyillarini tushunishi kerak. Bizning ishimiz bunday ishlanmalar uchun asos bo'lishi mumkin.

Amaliy ahamiyati shundaki olingan natijalar sportchilar bilan ichki, psixologik jihatdan olib borilayotgan gender va sport rollarini muvofiqlashtirish bo'yicha

ishlash zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, sport va gender rollarini samarali muvofiqlashtirishga qaratilgan sportchilar bilan psixologik ishlash usullarini ishlab chiqish mumkin.

Psixolog nafaqat gender o'ziga xosligini shakllantirish qanday bo'lishi kerakligi haqidagi umumiy fikrlarga tayanishi kerak, balki sportchilarning o'zlari tomonidan gender qiyinchiliklarini muvaffaqiyatli hal qilish namunalari bilish ham foydalidir. Bunday holda, sport psixologi ishining mavzusi sportchiga uni cheklovchi munosabatlarni anglashga yordam berish va ularni ijobiy e'tiqodlarga aylantirish, sportchi o'z qarorlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Bunday ish sportchilarda nafaqat sport maydonida, balki faoliyatning boshqa sohalarida ham o'zlarini ishonchli his qilishlariga imkon beradigan yaxlit o'ziga xoslik tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа уйи. 2005. 168 б.
2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменов”. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3 (12), 15-18. <https://cajlp.centralasianstudies.org/index.php/>
3. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 МК Хожимуродова Қо'қон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси стайор-о'қитувчиси.
4. A.F.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam, 2004. 128 b.
5. qizi, X.M.K. (2023). AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS BASED ON GENDER EQUALITY. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*, 2(5), 437–440. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/1582>
6. qizi, X.M.K., O'rmonjonovich, I.F., & qizi, A.M.A. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(12), 58-62. Retrieved from <https://www.cajlp.centralasianstudies.org/index.php/CAJLPC/article/view/637>
7. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE BASIS OF INVATIONAL APPROACHES IN STRENGTHENING HUMAN HEALTH SM Rahimov, МК Хожимуродова – 2023.
8. Хожимуродова М.К.Қ. ТАЛАБАЛАР ОММАВИЙ СОЎЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИДА ЧИНИҚТИРИШ ОРҚАЛИ УЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШ МЕТОДИКАСИ // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 49 – 51.
9. Умаров, А., & Хожимуродова, М. (2023). ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА В СЕМЕЙНО-БРАЧНЫХ УСЛОВИЯХ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(6), 313–317. <https://doi.org/10.47390/SP1342V3I6Y2023N42>
10. Хожимуродова, М., & Иномов, Ф. (2023). ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 252-257.

© Umarov Abdusamat Abdumalikovich, 2024

© Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой қизи, 2024

**JISMONIY TARBIYADA TARBIYAVIY ISHLARNI AMALGA
OSHIRISHDA MUTAFAKKIRLARNING FIKRI**

*Muzafarova Lyudmila Menslamovna,
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti*

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo, fuqarolari bo'lmish xalqning barkamolligini eng katta boylik deb biladi hamda ularga hayotdagi barcha zarur bo'lgan sharoitlarni yaratib beradi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jamiyat uchun yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan barkamol shaxsni shakllantirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lig'ini mustaxkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanishlari uchun hukumatimiz rahbariyati tomonidan barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Respublikamizda birinchi ta'sis etilgan orden «Sog'lom avlod uchun» va birinchi qonunlardan biri «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risida ekanligi, 2000 yil «Sog'lom avlod yili», 2005 yil «Sihat salomatlik yili» deb e'lon qilinishi bularga isbot bo'la oladi. Insonning etuk barkamol qilib tarbiyalash xalqimiz uchun qadim zamonlardan beri eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan. Bularni biz o'rta asrlarda yashab o'tgan allomalarimiz tomonidan yaratilgan ilmiy asarlardan bilnshimiz mumkin.

Abu Ali ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Rayxon Beruniy, At Termiziy, A.Avloniy kabi buyuk mutaffakkirlar o'zlarining turli fanlar sohasida yaratgan ta'limotlari bilan jaxon ilim fani va madaniyatiga, xazinasiga ulkan boy meroslarini qo'shganlar. Buyuk mutaffakkirlarning bebaho asarlari bugungi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Mazkur asarlar xalqimizning milliy xususiyatlari, sog'lom turmush tarzi, xayot faoliyatlari, urf-odatlari, xalqimizga xos bo'lgan ma'naviy qadriyatlarni hisobga olib yaratilgan.

Albatta xalqning sixat salomatligi to'g'risidagi fikr-mulohazalar va aytilshn gaplar qimmatini bebahodir.

Hozirgi texnika rivoji yuqori darajaga ko'tarilgan bir vaqtda kam harakatlik natijasida kelib chiqayotgan turli xil yurak-qon tomir kasalliklari, kad-qomatning buzilishi, ko'rish qobilyatining pasaynshi, xarakat bo'shmi kasallpklarn va ovqat xazm qilish orgailari buzilishi kabi kasalliklar foizi o'sib borayotgan davrda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish katta I ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportning aholi o'rtasida ommalashtirish zaminida yukorida qayd etilagan kasalliklarni oldini olish, xalqimizning, ayniqsa yosh avlodni, xotin-qizlarni salomatligini mustahkamlash va tiklash masalasiga asosiy e'tibor qaratilgandir.

Mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimovning «Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlod qura oladi» deb aytgan so'zlari, jamiyatimizda sog'lomlash-tirish ishlariga davlat miqyosida qaralganining isbotidir.

Sihat-salomatlik har bir insoning hayotida alohida o‘rin tutadi. Agar inson sog‘-salomat bo‘lsa uning mehnat faoliyati ham samarali bo‘ladi. Sog‘lik to‘g‘risida to‘g‘ri tushunchaga ega bo‘lish uchun buyuk allomalarning o‘gitlarini o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Badan tarbiya xaqida. Badan tarbiya bilan mashg‘ul bo‘linsa, hech qanday dori-darmonga zaruriyat qolmaydi: buning uchun nuayyan bir tartibga rioya qilish shart. (Abu Ali ibn Sino)

O‘z vaqtida me‘yori badan tarbiya qilgan odamga dard yaqin yo‘lamaydi. (Abu Ali ibn Sino)

Badai tarbiyani tark etgan odam aksari harob bo‘ladi, zero harakatsiz qolgan a‘zolarining quvvati zaiflashadi. Bejon tanang ahvoli vayronalikka yaqindir. (Amir Temur)

Inson uchun eng aziz va muhtaram bo‘lgan narsa kuchli va sog‘lom badapdir. Sog‘lom badan juda qimmatli narsadirki, inson u bilan maishatni ta‘min eta oladi. Sog‘lom badan bu ulug‘ xazinadirki, sabot ahillari faqat uning yordami bilan xizmat qilib jamiyatga zo‘r manfaat etkazadilar. Sog‘lom badan quvvatli bir sarmoyadirki, qalam ahillari unga tayanib jamiyatni ta‘lim-tarbiya etish yo‘lida foydali asarlar vujudga keltiradilar. Sog‘lom badan ulug‘ bir quvvatdirki, uning ko‘magi bilan muzaffar qo‘shinlar aziz vatanlarini dushmanlardan qo‘riqlay oladilar. (Xusayn Ramziy)

Mustaqil ravishda va o‘z vaqtida badan tarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarni va mijoz hamda ilgari chalingan kasalliklar tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo‘lmaydi. (Abu Ali ibn Sino)

Jismoniy tarbiya va sport haqida. Kimki yoshligidan o‘q otish san‘atini yaxshi egallab so‘ng, uni tark etib yuborgan bo‘lsa, demak u ulug‘ ne‘matlardan birini qo‘ldan beribdi. (Hadisdan)

Kuchli mo‘min kuchsiz mo‘minga qaraganda mahbubroq va Allohga yaqinroqdir. (Hadisdan)

Bolalaringizga suzish va o‘q otishni o‘rgatang. (Hadisdan)

Ot poyga qilish joizdir (askarlikka kerak bo‘ladigan o‘yin, mashg‘ulotga ruxsatbor. (Hadisdan.)

O‘q otishni o‘rganinglar, chunki u mashg‘ulotning yaxshilaridan biridir. (Hadisdan)

O‘q otish yaxshi o‘yindir. (Hadisdan)

Cherik tuzib pavkar olmooda uch qoidaga amal qildim;

Birinchidan – kuch quvvatiga, Ikkinchidan – qilich o‘ynata olishiga,

Uchinchidan – aql zakovatiga va kamolatiga e‘tibor kildim.

Shu uch fazilat jamul-jam bo‘lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azob uqubatlarga chidamli bo‘ladi. Qilich o‘ynata oladigan yigit raqibini mag‘lub eta oladi. Oqil navkar har joyda aql idrokini ishga solib, mushkulotini bartaraf etmog‘i lozim. (Amir Temur)

Semiz odam badanni ozdirish uchun, ovqatni ozaytirish, hammomga tushishni ko‘paytirish, och qoringa ko‘proq harakat qilib, er ustida ko‘prok yotishi kerak,

ovqat uchun yasmiq, artsa va pishloq esin. Shunda go'sht va yog'i kamayib badanni mo'tadil bo'lib joni rohat topadi. Qaysi a'zoning o'rtacha riyozati ko'proq bo'lsa, o'sha a'zo kuchliroq bo'ladi.

Masalan:

Qo'lning riyozati yuk ko'tarishda ko'proq ishtirok etsa, biror yukni jnldirish va ko'tarishda ko'p qatnashsa, demak u boshqa ko'lga nisbatan kuchliroq bo'ladi.

Oyoq riyozati – yurish o'rtacha bo'lishi kerak. Otda yurish esa hamma a'zolar riyozatidir. To'p va chavgon o'yinlari ruh bilan badan riyozatidir, chunki bunda g'olib bo'lgan kishi shod va hurram bo'ladi. Har qanday musobaqa ruh bilan badan riyozatidir. («Ma'rifatnoma»dan)

Pashsha yopirilsa zo'r filni engar Salovatli polvon johilni engar (Sa'diy Sheroziy)

Jismoniy harakat haqida. Knshining yurishi, harakati taomni hazm qilishga sababdir. (Alisher Navoiy)

Odam uchun doim harakatda bo'lish hayotlikdan asardir, jonsiz mavjudotlar tiriklik nishonasidan 1 bexabardirlar. (Alisher Navoiy)

Barcha lazzatni totdim ofiyatdin (sog'liq-salomatlik) chuchukroq sharbat totmadim (Alisher Navoiy)

Ko'ngil badaya mulkinging podshohidir (Alisher Navoiy)

Ul uch din ilmi-yu, bu bir badandir Bular Muxtoji yaxshi, gar yomondir.

(Alisher Navoiy)

Mulk uchun mamlakatni osoyipggalikda tutib turuvchi sog'lom podshoh kerak, tan uchun badan mulkinging shohi bo'lgan a'zo kerak (Alisher Navoiy)

Ko'lmak suv oqmayin tez buzilgandek, Yalqov tan ham harakatsiz tez buzilar. (Ovidiy)

Harakat bo'lmasa, bo'shab kishani, Orzuta etolmas polvonlar tani.

(Sa'diy Sheroziy)

Har tirik jon qilsa harakat, Harakatta qarab topar barakat. (Kmoliddin Binoiy)

Xar kishi o'zga bilan harakat aylasa, Yuragi sof, tani kuchli, ishtaxasi bo'lgay ravon. Eyki g'aflat ichra mashhur. Jim yotish ayni zarar, Yig'ilur tan ichra undan foydasiz xiltlar yomon. (Yusub Ibn Muhammad Ibn Yusuf At-Tabib Al-Xaraviy)

Harakat zaif bo'lgan joyda, kuchli bilim foydasizdir, harakatsnz bilim insiz kamon o'qidir. (Az-Zamaxshariy)

Arzi sokin kaydavu siyohri davron qayda, Tur obi mutamakkim kaydavu kakabi ayyor qayda. Ul biri sukundin xoksorlar paondozi bo'ldi. Ba bu bir taharrukdin sarofrozlar sarofroi.

Tinch to'rgan erning fazilati qaydayu, Aylanuvchi osmonning afzalligi qayda. Bir joyda mahkam turgan tuprok. qaydayu, Sayr qilib yurgan yulduzlar qayda. Ulardan biri harakatsiz turishdan xokisor oyog'i ostida, Ikkinchisi esa harakat tufayli yuqorilarning yuqorisi. (Alisher Navoiy).

Hakimlar jismoniy harakat qilmoq kerak, Deb aytmishlar bo'lib ittifoq. Otda yo piyoda yurishar goho, Yurishdan to'xtashar charchashsa ammo, O'rtacha harakat qilingan mahal, Qorinda bor ovqat tezda bo'lar hal. Darmon paydo bo'lar tomirlarda ham.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Nasr Farobiy. Fazilat, baxt-saodat va kamolot haqida muqaddima, tarjima va izohlar muallifi: M.Qodirov: ma'sul muharrir: A.Jalolov. – T: «Yozuvchi», 2001. – 64 b.
2. Abu Rayhon Beruniy. Feruza (Javohirlar haqida naql va hikoyatlar). – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 1993. – 96 b.
3. Alisher o'g'li, A.M. (2024). UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINI O'RGANILGANLIGI. *Miasto Przyszłości*, 44, 543-549.
4. F.A.Asqarov, S.S.Qambarov, N.R.Ummatov – Theoretical & Applied Science, 2020.
5. www.ziyonet.uz
6. www.ZiyoNet
7. www.Sport education

© Muzafarova Lyudmila Menslamovna, 2024

**KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY
TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI**

Boltaboyev Xamidullo Xabibullayevich,
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti, (PhD)
Tel.: +99891 004-80-08
e-mail: xamidulloboltaboyev127@gmail.com
Valijonov Abror Zayniddin o'g'li,
talaba

Annotatsiya. Kurashda rejalashtirish asosan, sportga tayyorgarlik holati rivojlanishi qonuniyatlariga mos ravishda amalga oshiriladi. Shundan kelib chiqqan holda, tayyorlanish vositalari, ularning hajmi va jadalligi tanlanadi. Har bir davrda tayyorgarlikning ixtisoslashuvi birinchi bosqichdan uchinchisiga qarab o'sib borishi va shu tariqa "to'lqinlar"ni hosil qilishi kerak.

Kalit so'zlar: jismoniy yuklama, rejalashtirish, sikl, mezotsikl, mikrotsikl, sport, tezkor-kuch chidamliligi.

Аннотация. В борьбе планирование в основном осуществляется в соответствии с законами развития состояния спортивной подготовки. Исходя из этого подбираются средства подготовки, их объем и скорость. В каждый период специализация обучения должна расти от первого этапа к третьему, образуя таким образом «волны».

Ключевые слова: физическая нагрузка, планирование, цикл, мезоцикл, микроцикл, спорт, быстросиловая выносливость.

Annotation. In wrestling, planning is mainly carried out in accordance with the laws of development of the state of sports training. Based on this, preparation means, their volume and speed are selected. In each period, the specialization of training should grow from the first stage to the third, thus forming "waves".

Keywords: physical activity, planning, cycle, mesocycle, microcycle, sports, fast-strength endurance.

Kurashda joriy rejalashtirish – tayyorgarlikning yillik sikli etaplarida va to'liq yillik tsikl uchun rejalar tuzishdan iborat. Boshqa atamalarni qo'llab, yillik tsiklni hosil qiluvchi mezotsikl (MZTS) va makrotsikl (MTS)lar uchun rejalashtirish haqida

gapirish mumkin. Kurash bo'yicha xalqaro va yirik mahalliy musobaqalar taqvimining nisbiy turg'unligi davomiyligi taxminan bir yilga teng bo'lgan tsikllarni malakali sportchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirishning asosiy birligi sifatida tan olish zaruriyatini belgilab beradi. Yillik mashq qilish tsikli tuzilishi musobaqa taqvimi bilan belgilanadi.

Sportchi malakasi qancha yuqori bo'lsa, u ishtirok etayotgan musobaqalar ahamiyati shuncha katta; tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining vaqt chegaralari shuncha qat'iy belgilangan bo'ladi.

Biroq, hatto o'zaro teng malakali sportchilar ham turlicha tayyorlanganlik darajasiga va uni oshirishning har xil sur'atiga ega bo'ladilar, yil davomida turli xil musobaqalarda qatnashadilar va bunda turli vazifalarni yechadilar. Individual (yakka tartibdagi) yillik rejalar tuzilishi va mundarijasining sezilarli tafovutlari shu bilan tushuntiriladi.

Shuning uchun, malakali kurashchilar (turli darajadagi o'smirlar, yoshlar va kattalar jamoalariga nomzodlar) tayyorgarligi haqida so'z yuritilganda, yillik tayyorgarlik rejasini tegishli jamoaning yillik tayyorgarlik rejasi bilan tenglashtirish kerak emas.

Yil davomida turli musobaqalarda qatnashish uchun jamoa tarkibi o'zgarishi mumkinligi sababli, jamoa tayyorgarligini rejalashtirish qonuniyatlari alohida sportchi uchun tuziladigan rejalariga nisbatan boshqacharoq bo'lishi kerak. Yil davomida malakali kurashchilar turlicha ahamiyatdagi 7 – 10 ta musobaqada qatnashadilar.

Asosiy musobaqalarda (ular 2 – 3 tadan ortiq bo'lmasligi kerak) muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun boshqa turnirlarga tayyorgarlik bo'yundirilgan holda bo'ladi va shu turnirlar asosiy startlarga yondoshtiruvchi hisoblanadi.

Kurashning yuqori darajada rivojlanganligi, turli darajadagi musobaqalarda sovrinli o'rinlar uchun kurash olib borishga qodir sportchilarning ko'pligi uyushma va tashkilotlar, respublika terma jamoalariga saralash va ularni to'ldirishning zamonaviy tizimi xususiyatlarini belgilaydi. Bu jamoalardagi o'rinlarga da'vogar sportchilar va ularning nisbatan ko'p sonli startlarni rejalashtirayotgan murabbiylari faqat yuqori natijalarga intilishlari kerak.

Shu bois, ko'p yillik tayyorgarlik strategiyasi tomonidan belgilangan vazifalar majmuiga joriy ehtiyojlardan kelib chiquvchi vazifalarni kiritish lozim. Bu esa tayyorgarlik bosqichlari va davrlari davomiyligini tanlashni ma'lum darajada cheklaydi.

Individual yillik tayyorgarlik rejasini tuzish uchun quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- sportchining dastlabki holatini baholash;
- sport kurashi rivojlanishidagi zamonaviy g'oyalarni tizimlashtirish va o'rganish, asosiy raqiblarning tayyorlanganlik darajasi va imkoniyatlarini o'rganish;
- bosh maqsadni aniqlash;
- musobaqalar kompleksi, yillik tsikl tizimi, nazorat muddati va usullarini belgilash.

Sport kurashi bo'yicha yetakchi mutaxassislar (81) sportchilarni tayyorlanganligiga qarab, yillik tsiklni bir cho'qqili (1 razryad va undan past kurashchilar uchun), ikki cho'qqili (sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun) yoki uch cho'qqili (etakchi kurashchilar uchun) rejalashtirish maqsadga muvofiq deb hisoblaydilar. Kuzatishlar ko'rsatishicha, hozirgi vaqtda malakali kurashchilar tayyorlashning yillik tsikli, ko'pincha to'rt davrga bo'linadi: tayyorgarlik ko'rish, birinchi va ikkinchi bellashuvli (musobaqa) davrlar va o'tish davri.

Har bir davrning o'ziga xosligi shundaki, ular uch bosqichdan iborat:

I bosqich – umumiy jismoniy va funktsional tayyorgarlik holatini oshirish vazifalari asosiy hisoblangan jismoniy tayyorgarlik bosqichi;

II bosqich – asosiy maxsus tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini oshirish bo'yicha ishlar davom ettiriladi va texnik-taktik mahorat takomillashtiriladi;

III bosqich – sportchini yuqori musobaqa yuklamalariga olib kelish bosqichi. Malaka oshib borgan sari, bosqichlar tavsiflaridagi tafovutlar kamayib boradi, chunki ketma-ket keluvchi muhim musobaqalar spetsifik ishchanlik qobiliyatini uzoq vaqt davomida yuqori saviyada ushlab turishni talab qiladi.

Musobaqalar qoidalarining o'zgarishi mashq qilish vositalari strukturasiga ta'sir ko'rsatadi. Kuch jihatdan tayyorlanganlik komponentlarining nisbati o'zgaradi. Ilgari qo'llanilgan "kuch chidamliligi" tushinchasi o'rniga "tezkor-kuch chidamliligi" tushunchasini qo'llash o'rinlidir. Shu bois, vositalar tarkibida, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari bilan bir qatorda, tezkor-kuch tayyorgarligi (TKT) vositalari alohida tarzda ajratiladi.

Tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda, shuningdek, maxsus tayyorgarlik (MT) va musobaqalarga tayyorlanish (MusT) vositalari ham belgilanadi. Malakali kurashchilar mahoratini oshirishga yo'naltirilgan yillik tsikl vazifalarini rejalashtirishda ikki xil yondashuv mavjud. Birinchi holda tayyorlanganlikning orqada qolayotgan alohida tomonlarini bartaraf qilishga katta ahamiyat berish kerakmi yoki kurashchidagi muvaffaqiyatga erishishga yordam beruvchi elementlarni kuchaytirish darkormi, degan savolga javob berish lozim.

Ko'plab yetakchi mutaxassislar fikricha, ikkinchi variant malakali kurashchilar bilan ishlashda ko'proq samaralidir. Bu esa tayyorlanganlikning individual strukturasini sifatli tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi.

Ikkinchi holda, tayyorlanganlikning texnik-taktik yoki jismoniy komponenti va tegishli ravishda, tayyorgarlikning ustunlik qiluvchi vositalari ustuvor rivojlanishi haqida so'z boradi. Tanlov hakamlar talablari hamda mazkur bosqich va yaqin istiqboldagi kurash xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Savolning yechimi murabbiylarning individual imkoniyatlari, bilimlar saviyasi, kurash texnikasidagi tafovutlar, shaxsiy tajribaga bog'liq. Kichik razryaddagi kurashchilar bilan ishlash amaliyotida jismoniy tayyorgarlik ustunligi maqsadga muvofiqdir.

Sport yutuqlari darajasi rejalashtirish muvofiqligiga, mashq qilish jarayoni samaradorligini oshirish zaxiralarini qo'llashga ko'p jihatdan bog'liqdir. Masalan, qator vaziyatlarda mashq yuklamalarini rejali emas, balki sakrovchan tarzda oshirib borish usulini qo'llash o'rinli bo'ladi. Bu moslanish jarayonlari takomillashuvini

rag'batlantiradi. Ularni mustahkamlash keyingi mashg'ulotlarda yangi darajadagi yuklamalarning nisbatan uzoq vaqt davomida saqlanishi yordamida amalga oshiriladi. Yosh kurashchilar uchun markazlashtirilgan yig'inlar katta ahamiyatga ega. Bunda tayyorgarlik tashkil etilishining zamonaviy vosita va usullari, eng kuchli kurashchilar qo'llaydigan yuklamalar yosh sportchilar tasavvurini kengaytiradi.

Lekin, sport kurashi bo'yicha yetakchi mutaxassislar, terma jamoa murabbiylari va yuqori malakali sportchilarning shaxsiy murabbiylari shuni ta'kidlaydilar, o'quv-mashq qilish yig'inlarining birinchi kunidan boshlab bunday "shiddatli" tarzda ishlash, shuningdek, ayrim sportchilarning yetarlicha tayyorlanmaganliklari jarohatlarga immunitet pasayishi va turli kasalliklarga olib keladi.

Ehtimol, markazlashtirilmagan tayyorgarlikning uy sharoitida shaxsiy murabbiylar sportchilarning funktsional imkoniyatlari kerakli darajaga ko'tarilishiga yetarlicha vaqt ajratmaydilar.

Natijada, o'quv-mashq qilish yig'inlarida rejalashtirilgan ishni bajarish imkonsiz bo'lib qoladi. Alohida sportchilar uchun yuklamalarni kamaytirish, tegishli ravishda, yig'inga jalb qilingan barcha sportchilar uchun mashq qilish yig'ini rejasining buzilishiga olib keladi. Bellashuv faoliyatining umumiy g'oyalaridan kelib chiqqan holda, haftalik mashq qilish tsikli algoritmi ishlab chiqiladi. U faol dam olish kuni bilan bo'lingan ikki mikrotsikldan iborat.

Haftalik tsiklning bunday tuzilishi barcha tayyorgarlik bosqichlarida saqlanib qoladi. Bu hol haftaning 3 kunida kichik yuklama 4 va 5 kunlar qiymatini sezilarli oshirishga imkon berishi bilan tushuntiriladi. Har bir mashq qilish mashg'ulotining yuqori jadalligini saqlab qolish uchun uning davomiyligi "sof" vaqtda 60 daqiqadan oshmaydi; bunda takomillashuv vositalariga bog'liq ravishda ishning har 3, 5 yoki 10 daqiqasidan so'ng 2 – 3 daqiqali dam olish tanaffuslari beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ataev A.K. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. – T.: O'zDJTI, 2005. – 131 b.
2. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация техника-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогика таълим. – Ташкент, 2008. – №3 – Б. 125 – 130.
3. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. – Алматы, 2001. – С. 353 – 354.
4. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T.: O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1993. – 203 b.
5. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktkasi. – T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005. – 129 b.
6. Pfeifer K., Banzer W. Motor performance in different dynamic tests in knee rehabilitation // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 1999. – № 9. – P. 19 – 27.
7. Ataev A.K. Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. – T.: O'zDJTI, 2005. – 131 b.
8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2001. – 285 b.

9. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T.: O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1993. – 203 b.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Boltboyev X.X. Профессиональное становление специалистов физической культуры. // Novainfo.RU. Научно-методический журнал. – Москва, 2017. – №86, Том 2. – стр. 208 – 210.
12. Boltboyev X.X. theoretical foundations of a healthy lifestyle, physical education and physical activity of pupils. // UK – European journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 7.12.2019 Part IV. ISSN: 2056-5852. Impact Factor: 7 – Б. 1009 – 1013.
13. Boltboyev X.X. The basics of student's healthy lifestyles and the role of physical education in ensuring health. // india. academia An international Multidisciplinary Research Journal. 05.05.2020, ISSN: 2249- 7127 (Online). Impact Factor: 7.13 – Б. 978 – 983.
14. Boltboyev X.X. Student youth healthy lifestyle physical and new look at culture // Бухоро давлат университети, Ҳалқаро илмий конференция “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар”, 26.11.2020// УДК 621.315.593. Б. 178 – 183.
15. Boltboyev X.X. Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини назарий асосларини такомиллаштириш. // Автореферат. “Fazilatorgtxservis” MCHJ. – Наманган, 2022. 33 с. УДК: 7.377.377.09

© Boltboyev Xamidullo Xabibulloyevich, 2024

© Valijonov Abror Zayniddin o'g'li, 2024

BOLALAR VA O'SMIRLARNI JISMONIY RIVOJLANISHINING ASOSIY QONUNIYATLARI

Usmanov Bahodir Xabibulloyevich,

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Tel.: +99891 342-95-85

e-mail: usmanovbahodir728@gmail.com

Annotatsiya. Bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishining turli qonuniyatlarini o'rganib chiqib, mashg'ulotlar jarayonida innovatsion texnologiyalar yangi maxsus mashqlar majmuasini tadbiq qilish, bolalar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya qonuniyatlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Kalit so'zlar: o'sish, rivojlanish, integratsiya, integratsiya, jismoniy rivojlanish, aqliy, o'qitish va tarbiya, xulqi, ovqatlanish va gigiyenik, jinsiy yetilish.

Аннотация. Изучив различные закономерности физического развития детей и подростков, целесообразно в процессе обучения применять инновационные технологии, комплекс новых специальных упражнений, применять законы физического воспитания для повышения общей и специальной подготовленности детей и подростки.

Ключевые слова: рост, развитие, интеграция, интеграция, физическое развитие, психическое, обучение и воспитание, поведение, питание и гигиена, половая зрелость.

Annotation. Having studied the various patterns of physical development of children and adolescents, it is advisable to use innovative technologies, a set of new special exercises in the learning process, and apply the laws of physical education to improve the general and special preparedness of children and adolescents.

Keywords: growth, development, integration, integration, physical development, mental, training and education, behavior, nutrition and hygiene, puberty.

O'sish va rivojlanish barcha organizmlar, shuningdek, odam organizmi uchun ham hos xususiyatdir. O'sish deganda tana hujyralarining ko'payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o'sish tana skeletining o'sishi va rivojlanishiga bog'liq. Organizm bir-biriga bog'liq bo'lgan qonuniy asosda o'sadi va rivojlanadi. Rivojlanish deb, to'qima va organlarning differentsiyanishiga, hujayralarning takomillashuviga, o'smirlar va katta yoshga hos bo'lgan birmuncha murakkab to'qima va organizmga aylanishiga aytiladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari!

Yangi tug'ilgan qiz bolaning o'rtacha og'irligi 3.3 kg, o'g'il bolaniki 3.4 kg bo'ladi. Bolaning massasi tug'ilganidan bir oyda 600 gr, ikkinchi oyda 800 gr ortadi. Bir yoshli bolaning og'irligi 6 – 7 kg, 2 yoshli bola vazniga 2.5, 3.5 kg qo'shiladi. 4, 5, 6 yoshlarda bola og'irligi har yili 1.5 – 2 kg qo'shiladi. Ayniqsa, jinsiy balog'at yoshida bola har yili o'smir og'irligi 6 – 7 kg ortadi.

O'sish va rivojlanish jarayoni tirik materiyaning umumiy biologik qonuni hisoblanadi. Odamning o'sishi va rivojlanishi tuxum hujayraning o'talanishidan boshlanadi. O'sish va rivojlanish tekis ketmay alohida etaplarda o'zgarishlar, silkinishlar bilan boradi. Boladagi o'sish va rivojlanishdagi xususiyatlar bolani to'liq emasligi hisoblanmaydi. Rivojlanish deganda son va sifat o'zgarish jarayonining borishi bilan barcha murakkab tuzilmalarni va o'zaro ta'sirlarining ortishi tushuniladi. Odam organizmi rivojlanish jarayonida organ va organlar tizimida sifat o'zgarishlar vujudga keladi, nerv tizimi murakkablanish jarayonida boradi. Ichki sekretiya bezlari umumiy taraqqiy etadi. Rivojlanish o'zida uchta omilni: o'sish, organlar va to'qimalar tabaqalashuvi, shakllanishni o'z ichiga oladi. Bular bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib va o'zaro ta'sir etish davom etadi. Bolalarda rivojlanishning qonuniyatlari biri o'sish hisoblanadi, tana massasining hujayralar sonining ortib borishi hisoblanadi. O'sish jarayonida hujayralar soni tana massasi va antropometrik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Ba'zi organlar va to'qimalar (suyak, o'pka) hujayralari soni ortishi hisobiga boshqalari (muskul, nerv, to'qima) hujayralarning o'sish hisobiga tana massasi ortib boradi. O'sishning yana bir belgisi unda oqsillar miqdorining ortishi va suyaklar o'lchamlarining ortishi hisoblanadi.

Bola organizmi katta odamdan tuzilishi biokimyoviy jarayonlar va alohida a'zolar, butun organizmni turli yosh davrlarida son, sifat o'zgarishlari bilan farq qiladi. Irsiy omillar namoyon bo'lishi va organizmda yangi sifatlarning paydo bo'lishida quyidagilar muhim rol o'ynaydi: 1) o'qitish va tarbiya, 2) xulqi, 3) ovqatlanish va gigiyenik hayot sharoiti, 4) jinsiy yetilish.

Alohida a'zolar va a'zolar tizimi bir xil o'sib rivojlanmaydi. Odamning harakat qilishi, nutqning rivojlanishi, ovqatga ehtiyojini qondirish uchun muhim jarayon hisoblanadi. Harakat, yaxshi kayfiyat insoniy emotsiyalar uchun muhim sharoitdir.

Muskul harakatida tashqi muhit, ichki a'zolaridan axborotlarni nerv tizimiga kelishi ancha ortadi. Shunday qilib, o'sish va rivojlanish ijtimoiy sharoit bilan bog'liq. Bolalar rivojlanish jarayonida kelgusida o'sish va rivojlanishda moddalar va energiya to'planadi.

Organizm katta bo'lish jarayonida energiya va moddalarni tejab sarflaydi. Aqliy, jismoniy mashq qilish, o'sish va rivojlanishni va aqliy faoliyatini orttiradi.

Ilk bolalik davrida o'sish gavda holatining to'g'ri saqlash yurish nutqining taraqqiy etishi bilan bog'liq bo'ladi. Bu davrdagi muskullar faoliyati skelet va muskullarning tuzilishi, yurak qon-tomirlar, nafas a'zolari tizimini takomillashuviga sabab bo'ladi. Kichik maktab yoshidan o'rta maktab yoshiga o'tish yoki o'smirlar davri jinsiy yetilishining boshlanishi, skelet muskullar funksiyalar o'zgarishi tez o'sishi va rivojlanishi, yangi harakat, mehnat ko'nikmalarining vujudga kelishi bilan harakterlanadi.

O'smirlarda harakat apparati shakllanib tugay boshlaydi. Bosh miyada harakat nerv markazlari shakllanib tugaydi. Uning yurak qisqarishi, modda almashinuvi ancha pasayadi. Bola organizmi ancha rivojlanib borar ekan, biologik va ijtimoiy omillar ham ta'sir etib boradi. Bilogik omillar organizmning o'zida bo'ladi, sotsial omillar ijtimoiy tarbiya va ta'lim prinsiplarida bo'ladi. Organizmni rivojlanishini boshqarishda markaziy nerv yetakchi rolni o'ynaydi. O'sish va rivojlanish murakkab jarayon bo'lib, undagi yashirin miqdori o'zgarishlari ochiqdan-ochiq sifat o'zgarishlari va ko'rinishlariga olib keladi. O'sish va rivojlanish aslida sakrab rivojlanish qonuniyatlariga bog'liq, bunda asta-sekin to'planib boradigan miqdor o'zgarishlari ma'lum davrga kelib, sifat jihatdan yangi holatga o'tadi. Bola nechog'lik yosh bo'lsa, o'sish va rivojlanish shu qadar jadal bo'ladi.

Akseleratsiya hozirgi vaqtda akseleratsiya termini keng ma'noda "sekularniy-trend" deb nomlanadi. Bu keng tushuncha bo'lib, katta odamlarning tana razmerlarini ortishini, odam umrining uzayishi, hayz ko'rishni keyinroq tugashidan boshqa o'zgarishlari tushuniladi. Akseleratsiya, asosan bo'yining o'sishi va tana massasi-ning ortishida kuzatilmoqda. Germaniya Demokratik Respublikasida keyingi 50 yilda 14 yoshli o'smirlarning 125 sm bo'yiga, Amerikada 1880-yildan 1963-yillar orasida 11 yoshli o'smirlarda 10 sm, 15 yoshlarnikida 13 sm og'irligi 11 yoshliklarda 14 kg ortgan. Moskvada erkaklarning bo'yi 10 sm, ayollarda 5 sm ortgan. Ohirgi 10 yilliklarda suyaklarning rivojlanishi 1 – 3 yil oldinroq tugatmoqda.

Doimiy tishlar 6 – 12 oy avval chiqib tugatmoqda va boshqalar. Akselera-tsiyani tushuntirishda omillarning bir necha xil nazariyalari mavjud. Ba'zi mualliflar akseleratsiya ultrabinafsha nurlarning bolalar organizmniga kuchli ta'siri tufayli deydilar, boshqa omillar esa ichki sekretsia bezlariga magnit to'liqlarining ta'sir etishidan deb tushuniladilar. Ba'zilar kosmik nurlarni bola organizmiga kuchli ta'sir etishidan deydilar. Yana bir guruh omillar bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishini tezlanuviga bolalar va o'smirlarni oqsil, yog', mineral tuzlar va vita-minlarga bo'lgan ehtiyojlarning ortishidan deb uqtiradilar. Ba'zilar genetic factor-larni asosiy omil qilib keltiradilar.

Akseleratsiya jarayonining ijobiy va salbiy taraflari bor. Odam umrining uzaytirishi, ruhiy funksiyalarning tezroq, mukammalroq yetilishi foydali jihati hisoblanadi. Ona qornida homilani katta bo'lib ketishi, o'lik bolalarni tug'ilishini ko'payishiga olib keladi. Akseleratsiya bolalarda nafas organlari kasalliklari xronik tonzillit, revmatizm, allergik kasalliklari tez-tez uchrab turadi. Akseleratsiya hodi-sasi munosabati bilan bolalar sog'ligini muhofaza qilish, pedagogik jarayonlarning

ilmiy asoslarini ishlab chiqish, bolalar va o'smirlarni jinsiy tarbiyalash va boshqa masalalarni hal etishga to'g'ri keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019.05.09 dagi video selektrdagi nutqi. "Xalq so'zi". №1842.
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida" 2020.30.10, PF-6099-sonli Farmoni.
3. Solixojayev S.S. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. – Toshkent, 1991 yil.
4. Sodiqov Q. Kichik maktab yoshidagi bolalar anatomiyasi va gigiyenasi. – Toshkent, 2004 yil.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg'ona / 2001 y, 238 b.
6. Boltboyev X.X. theoretical foundations of a healthy lifestyle, physical education and physical activity of pupils. // UK – European journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 7.12.2019 Part IV. ISSN: 2056 - 5852. Impact Factor: 7 – B. 1009 – 1013.
7. Boltboyev X.X. The basics of student's healthy lifestyles and the role of physical education in ensuring health. // India. academia An international Multidisciplinary Research Journal. 05.05.2020, ISSN: 2249 - 7127 (Online). Impact Factor: 7.13 – B. 978 – 983.
8. Boltboyev X.X. Student youth healthy lifestyle physical and new look at culture // Бухоро давлат университети, Халқаро илмий конференция "Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар", 26.11.2020 // УДК 621.315.593. Б. 178 – 183.
9. Boltboyev X.X. Ўқувчилар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий асосларини такомиллаштириш. // Автореферат. "Fazilatortextservis" MCHJ. – Наманган, 2022. 33 с. УДК: 7.377.377.09
10. Boltboyev Xamidullo Xabibullayevich. O'quvchilarni sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars jarayonida shakllantirish. // "Journal of Progressive Research". IN VOL.3 NO.3 MARCH 2024. 34 – 38 b.

© Usmanov Bahodir Xabibulloyevich, 2024

O'QUVCHI YOSHLARNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANI O'RNI

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonovich,

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasida dotsent
muhammadjonvibrohim1@gmail.com

Annotatsiya. Maqola o'quvchi yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyani o'rni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari shakllantirishda bolalar o'smirlarni pedagogik texnologiya mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llari va uning uslublari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'quvchi yoshlarni, shakllantirishda, pedagogik texnologiya.

Аннотация. В статье говорится о физическом воспитании в воспитании молодежи. Пути и методы организации педагогических технологий занятий с детьми и подростками по формированию показателей физического развития широко освещен.

Ключевые слова: педагогические технологии в формировании студенческой молодежи.

Annotation. *The article reads about physical education in the education of young people Ways and methods of organizing pedagogical technology classes for children and adolescents in the formation of physical development indicators widely lit.*

Keywords: *pedagogical technology in the formation of young students.*

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda akademik-litseyda taxsil olayotgan o'quvchilarning kunlik ish faoliyatini oshirish va kelajakda aqlan yetuk va har tomonlama rivojlangan komil inson bo'lib yetishishlari uchun jismoniy tarbiyani o'rni juda kattadir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda Qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Shu boisdan ham biz kelajakka ana shunday jismoniy sog'lom, yetuk, komil insonlarni yetkazib berar ekanmiz, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklariga katta ahamiyat berish va ularning doimiy nazorat qilish, yangi pedagogik texnologiyalar orqali samaradorligini oshirishdan iboratdir.

Tadqiqotni tashkil qilish ushlublari. Har bir yosh davrda jismoniy tarbiya o'zining farqli tomonlariga ega. Organizmning yoshiga xos xususiyatlarini ko'p jihatdan jismoniy tarbiya belgilab beradi, bu yerda yoshni hisobga olgan holda vositalar tanlanadi, qo'llaniladigan yuklamalar talab va me'yorlari aniqlanadi.

Jismoniy rivojlanish inson organizmining asta sekinlik bilan tabiiy shakllanishi va tashqi ko'rinish va uning xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy rivojlanish belgilari. Samotametrik belgilardan bo'yi tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi aniqlanadi. Tana uzunligi organizmdan plastik jarayonlar xolatini xarakterlovchi miqdor ko'rsatkich bo'lib hsoblanadi. Tana og'irligida suyak-mushak apparati, ichki organlar va yog' to'qimaning rivojlanish aks etgan bo'ladi. Bo'yga qaraganda tana vazni nisbatan qo'zg'aluvchandir.

Ko'krak va yelka mushaklarining rivojlanganligi hamda ko'krak bo'shlig'i a'zolarining funktsional holatini belgilaydi.

Fiziometrik belgilardan ko'pincha o'pkaning tiriklik sig'imi, ko'krak qafasi ekskursiyasi nafas olish mushaklarining kuchi va o'pka sig'imining ko'rsatkichlari bo'lib hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishni o'rganishda somatoskopik belgilardan tayanch harakat tuzilmasining holati umurtqa shakli, ko'krak qafasi, oyoq, qaddiqomat, tovon, mushaklarining rivojlanishini va yog' yig'ilish darajasi baholanadi.

Jismoniy rivojlanish organizmning o'sishi va shakllanish jarayonlarini o'zida aks ettirgan holda, salomatlikni boshqa ko'rsatkichlariga ham bog'liq bo'lgan kasallik, ba'zan jismoniy rivojlanishning anchagina buzilishlari bilan kuzatiladi.

Shuning bilan bir qatorda kasallikning kechishi va natijasi organizmning holatiga uning jismoniy rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi.

O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari 16 – 20 yosh davrida organizm a'zolari rivojlanishining oldinga siljish bilan ta'sirlanadi va tana vazni va o'lchamlarining asta sekin ortishi, organizmning moslashish imkoniyatlarining kengayishi bilan ajralib turadi.

Anatomik jihatdan skeletning shakllanishi 17 – 18 yoshga borib to'htaydi. Bu vaqtga kelib umurtqa pog'onasining fiziologik qiyshiqligi shakllanib bo'ladi. 16 – 18 yoshda oyoq kaftni shakllanishi tugallanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy e'tibori qaddi – qomatni roslashga va oyoq kaftni rivojlantirishga qaratishi muhim ahamiyatga ega. To'laqonli qaddi-qomat ichki organlar va butun organizmning optimal ishlashiga imkoniyat yaratadi.

Qizlarda o'sish 20 – 22 yoshda, erkaklarda 23 – 25-yoshda tugallanadi. Tananing o'sishi suyak tizimini tuzilishidagi o'zgarishlar bilan birga kechadi. Haddan ziyod jismoniy yuklamalar bo'y o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Yosh o'tishi bilan tananing umumiy vaznida mushaklarning nisbiy xissasi ortadi. Tananing vazni taxminan 25 – 26 yoshgacha ortib borishda davom etadi. Ayollarning vazni, xuddi bo'y kabi, erkaklarnikiga qaraganda kamroq oshadi, 16 yoshdagi o'smirlarda esa 44.2% tashkil etadi.

18 – 21 yoshga kelib markaziy va vegetativ asab tizimlarining funktsional rivojlanishi asosan tugallanadi. Asab jarayonlari o'ta harakatlanganligi bilan ajralib turadi. Bu yerda qo'zg'attiruvchi jarayon kuchi tormozlantiruvchi kuchlardan ustunlik qiladi.

11 – 18 yoshda yurakning tez o'sishi kuzatiladi. Yurakning uzunasiga o'lchami 15 – 17 yoshga yetganda ya'ngi tug'ilgan chaqaloqlarning o'lchamlariga nisbatan 3 marta ortadi. Yurak bo'shlig'i hajmi 13 – 15 yoshda 250 sm ni, kattalarda esa 250 – 300 sm ni tashkil etadi.

Agar 7 yilda 7 yoshdan 14 yoshgacha uning hajmi 30 – 35% ga oshsa, to'rt yil davomida 14 yoshdan 18 yoshgacha 60 – 70% ga kattalashadi. Yurak bo'shliq hajmining oshishi tomir yo'llarining namoyon bo'lishidan oldinroq sodir bo'ladi. Yurak ko'pincha tananing umumiy o'lchamlarini olib borish darajasidan ortda qoladi. Bu o'z navbatida, yuklamadan so'ng tiklanish jarayoni davrining cho'zishiga sabab bo'ladi.

Yurak qisqarish tezligi 15 yoshda 75 zarba bo'lib, 20 yoshga borib yigitlarda 65 – 70 zarba, qizlarda esa 70 – 75 zarba kuzatiladi.

Yurak tomir tizimini mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jismoniy yuklamalarni qat'iy me'yorlash va asta-sekin oshirish muhim ahamiyatga ega.

Yosh o'zgarishi bilan respirator nafas olish tizimida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu yerda tana o'sish bilan kislorodga talab ortadi va nafas olish organlari yanada zo'riqish bilan ishlaydi. 14 yoshli o'smirlarda nafas olishning 1 minutlik hajmi 1 kg vaznga 110 – 130 ml ni tashkil etadi. Kattalarda faqat 80 – 100 ml. bo'ladi, chunki nafas olish apparatlarining funktsional imkoniyatlari ham yetarli takomillashmagan. O'pkaning tiriklik sig'imi va maksimal o'pkaning ventilya-

tsiyasi kattalarga qaraganda kamroq. Ventelyatsiya hajmi 14 – 16 yoshda minutiga 45 l, 17 – 18 yoshda 61 l ni tashkil etadi.

Nafas olish apparatini rivojlanishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyos. O'qituvchi o'quvchilarni ko'krak qafasining to'g'ri shakllanishga va uning shakllanishining ekskursiyasining oshishiga, nafas olish mushaklarining mustahkamlanishiga e'tiborini kuchaytirishi lozim. O'quvchilarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish, ko'krak va qorin bilan nafas olish tizimining rivojlanishi organizmning boshqa tizimlari rivojlanishi bilan birgalikda sodir bo'ladi. Turli xil yosh davrlarda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga turlicha talablar qo'yiladi. U yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlanishi nafaqat harakat qobiliyatlarini takomillashtirish nuqtai-nazaridan, balki o'sayotgan organizmning jismoniy rivojlanish jarayonining bir me'yorda kechishini ta'minlash va funktsional imkoniyatlarini oshirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqish lozim.

Jismoniy sharoitlarni rivojlantirish darajasi va organizmning tezkorlik, kuch, egiluvchanlik uchun berilgan yuklamalarga moslashish darajasi organizmning yoshiga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarining ko'rsatkichlariga 18 yoshgacha erishish mumkin. Mushaklar uchun 20 yoshgacha va undan ko'proq davom etishi mumkin.

Chidamlilikning yuqori darajasi odatda 23 – 25 yoshda kuzatiladi.

Chidamlilik mashqlarining 17 – 18 yoshda, ayniqsa 15 – 16 yoshda qat'iy me'yorlash shart.

15 – 16 yoshda mushaklarning ahamiyatli darajada ortishi va asab mushak apparatining takomillanishi ko'zga yaqqol ko'rinib qoladi, kuchni rivojlanishi uchun shart-sharoit yaratiladi. Lekin bu yoshdagilar bilan mashg'ulotlarda me'yoridan ortiq yuklamali mashqlaridan voz kechish zarur bo'ladi, chunki kuchni rivojlanishi uchun shart-sharoit biroz kechroq 19 – 20 yoshda yuzaga keladi.

Ta'kidlash lozimki, kollejdagi o'qish davri jinsiy yetilish davriga to'g'ri keladi. Bu davrda qo'zg'aluvchanlik o'ta ortib ketishi va asab tizimining turg'un emasligi kuzatiladi. O'quvchilarning individual xususiyatlari tibbiy nazorat natijalari orqali aniqlanadi va uch guruhga ajratiladi.

Asosiy guruh – sog'lom jismonan baquvvat, kasallikni boshidan o'tkazgan ammo xech qanday asorati qolmagan, anatomik, morfologik, fiziologik rivojlanishda kamchiligi bo'lmagan o'quvchilar kiradi. Bu guruh o'quvchilari sportning biror turida malakalarini oshirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Xulosa. Tayyorlov guruhi – avval biror bir kasallik bilan og'rikan, lekin sezilarli asorati qolmagan, jismonan zaifroq, katta yuklamalarni ko'tara olmaydigan o'quvchilar kiradi. Tayyorlov guruhining asosiy vazifasi yosh o'g'il-qizlarni chiniqtirib, jismonan tayyorlab ularni asosiy guruhga o'tkazishdir.

Maxsus tibbiy guruh – salomatligida biror bir kamchiligi bo'lgan, kasallik tufayli sezilarli, tibbiy nuqtai nazardan tasdiqlanganlar kiradi. Ular sport kiyimlarida maxsus tashkil etilgan darslarda qatnashadilar.

Yuqorida aytib o'tilgan ko'rsatkichlardan har biri alohida bolalarning jismoniy rivojlanishlarini xarakterlaydi. Shu asnoda ilmiy jihatdan o'quvchilarning

jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini samaradorligini oshiradi va takomillashtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y. (Darslik).
2. Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lim. T., 2005 № 4. 79 – 80 b.
3. Usmonxo'jaev T., Raximov M., Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2004 y.
4. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar. Toshkent, 2002 y.
5. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona, 2006 y.
6. To'ychiyev T.S. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o'zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2024. 3-son, 1166 – 1172-betlar.
7. Maxkamjonov K.M. Qizlar jismoniy tarbiyasi. // Pedagogik ta'lim. T.; 2007, № 2, 73 – 74 betlar.
8. Salomov R.S., Ro'ziyoxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. 102 b. (Metodik qo'llanma).
9. www.google.ru
10. www.Ziyonet.uz

© *Isabekov Shuhratjon Muhammadjonvich, 2024*

**SHAXS SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING
O'ZIGA XOS AHAMIYATI**

*Mullabayeva Mashhura Samijonovna,
NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsent
Po'latov Maxmudjon Turg'unovich,
NamDChTI Sharq tillari, gumanitar fanlar va
jismoniy tarbiya kafedrasi o'qituvchisi*

Annotasiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning shaxs shakllanishidagi o'rni, ahamiyatlari, hayot amaliyoti bilan o'zaro bog'liqlik tamoyillari bo'yicha tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, aqliy tarbiya, jismoniy madaniyat, texnika, estetik tarbiya, shug'ullanuvchilar.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan

muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Hududlarimizda minglab sport inshootlari va majmualari, o'yingohlar bunyod etilib kelimoqda.

Shuning uchun ham mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ravnaqiga, xalqimizni sportga ommaviy tarzda keng jalb etishga, ayniqsa, kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni har jihatdan yetuk va komil insonlar sifatida ulg'aytirishga yuksak darajada e'tibor qaratilmoqda.

Jismoniy tarbiya sog'lom, jismoniy barkamol, ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida inson tanasining morfologik va funktsional yaxshilanishi, jismoniy fazilatlarining rivojlanishi, vosita ko'nikmalarini shakllantirish, maxsus bilim tizimlari va ulardan jamoat amaliyotida va kundalik hayotda foydalanish amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar mehnat unumdorligiga ta'sir qiladi, ular aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlarning yuqori ijodiy faolligiga hissa qo'shadi. Muayyan jismoniy mashqlar bilan muntazam mashg'ulotlar o'tkazish, ularni mashg'ulot rejimida to'g'ri olib borish aqliy qobiliyatini oshirishga, zarur bo'lgan bir qator fazilatlarini – fikrlash chuqurligini, kombinatorlik qobiliyatini, operativ, vizual va eshitish xotirasini, sensimotor reaksiyalarni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport ish joyidagi kasalliklar va shikastlanishlar darajasini pasaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat odamlar uchun, balki kasblari alohida jismoniy kuch yoki maxsus aqliy kuch talab qiladiganlar uchun ham zarurdir, chunki zamonaviy turmush sharoitlari (ishlab chiqarishda ham, kundalik hayotda ham) jismoniy holat muqarrar ravishda pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari dvigatel faolligining pasayishi, o'z navbatida, aqliy va jismoniy ish qobiliyatining pasayishi va inson tanasining kasalliklarga chidamliligi pasayishi bilan birga keladigan tananing moslashuvchanligining pasayishiga olib keladi.

Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Mashg'ulotlar jarayonida axloqiy, aqliy, mehnat va estetik tarbiya amalga oshiriladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sportning shaxsga ta'siri juda o'ziga xosdir va uni boshqa yo'llar bilan to'ldirib bo'lmaydi.

Shu bilan bir qatorda axloqiy tarbiya, aqliy tarbiya, mehnat ta'limi, estetik tarbiya kabi fazilatlarini tarbiyalashda ham o'rni juda katta.

Ba'zi olimlar jismoniy madaniyat va sportning asosiy funktsiyalaridan zamonaviy hayotning qattiqligini yo'qotishda foydalanishda foydalanishadi. Ammo yana bir nuqtai nazar bor – jismoniy tarbiya samarali mehnat qiladigan va o'z vatanini dushmanlarning suiqasdidan himoya qiladigan odamlarni tayyorlash uchun yaratilgan.

Bu jismoniy tarbiyani hayot amaliyoti bilan yangi mazmun va ahamiyat bilan bog'lash printsipini beradi. Jismoniy tarbiyaning ushbu printsipini amalga oshirishda hamma joyda, oxir-oqibat, mehnatga tayyorgarlik va mudofaani hisobga olish kerakligini ko'zda tutish lozim.

Maqsad shundaki, ishlab chiqarishga yoki armiyaga kelgan odam qisqa vaqt ichida har qanday biznesning texnikasini o'zlashtira oladi. Faqat kuchli, chaqqon va jismonan rivojlangan odam yangi ishni, yangi texnologiyalarni tezroq o'zlashtiradi.

Ba'zi olimlar savol tug'diradilar – hayot uchun nima muhimroq: jismoniy tarbiya jarayonida ta'limi ta'minlanishi kerak bo'lgan motor qobiliyati yoki jismoniy fazilatlar? Ushbu savol bunday shakllantirishda noqonuniydir. Sifat va mahorat bir-biridan ajratilgan holda mavjud emas. Savolning bunday shakllantirilishi amalda ta'limning ta'limga va aksincha qarshi bo'lishiga olib keladi. Ikkalasi ham muhimdir. Hayot uchun tayyorlangan odam – bu jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirgan va turli xil motorli ko'nikmalarga ega bo'lgan kishi. Birdamlikda, ikkala omil ham hayot uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni kafolatlaydi.

Jismoniy tarbiyaning hayot amaliyoti bilan o'zaro bog'liqligi tamoyilining quyidagi aniq qoidalarini olishimiz mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlikning aniq vazifalarini hal qilish, boshqa barcha narsalar teng bo'lganda, to'g'ridan-to'g'ri mehnat tabiatining muhim vosita va ko'nikmalarini shakllantiradigan vositalarga (jismoniy mashqlar) ustunlik berilishi kerak;

2. Jismoniy faoliyatning barcha shakllarida turli xil vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini, shuningdek jismoniy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga harakat qilish kerak;

3. Madaniy faoliyatni doimiy va maqsadli ravishda mehnatkashlik, vatanparvarlik va axloqiy fazilatlar tarbiyasida shaxsning faol hayotiy pozitsiyasini shakllantirish bilan bog'lash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. – Farg'ona, 1999 y.
2. A.A.Usmanova Sport pedagogikasi. O'quv qo'llanma. – T., 2016.
3. Abdullaev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. – Toshkent, O'zDJTI, 2005 y.
4. Goncharova O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. – Toshkent, O'zDJTI, 2005 y.

© *Mullabayeva Mashhura Samijonovna*, 2024

© *Po'latov Maxmudjon Turg'unovich*, 2024

MASHG'ULOTLAR JARAYONLARI UCHUN MURABBIYLARGA TAVSIYALAR

Mullabayeva Mashhura Samijonovna,

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsent

Mavlonova Obida Dedaxanovna,

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Annotasiya. Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda sportchilar bilan muntazam shug'ulanishda murabbiylarni o'zaro munosabatlari, sportchilarda uchraydigan psixik zo'riqishlar, jismoniy yuklamalar kuchaygan bir paytda nimalarga etibor qaratish kerakligi bo'yicha tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: psixik zo'riqishlar, jismoniy yuklamalar, murabbiy, motivatsiya, mashg'ulotlar.

Bugungi kunda O‘zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart sharoit imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o‘rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortib bormoqda. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog‘lig‘ini mustaxkamlash, mehnat va jangovor faoliyatga tayyorlashning vosita va omillaridan biri sifatida O‘zbekistonning buyuk davlat bo‘lishida hizmat qilmog‘i lozim.

Shunday ekan sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda sportchilar bilan muntazam shug‘ullanishda murabbiylarni o‘rni katta.

Sport faoliyatini boshqarishda, jamoaning musobaqada g‘alabaga erishishida, murabbiy bilan sportchining o‘zaro do‘stona munosabatlari jamoada muhitni yaxshi yo‘lga qo‘yishda ijobiy samara beradi.

Ayrim murabbiylarning sportchilarga nisbatan qo‘pol munosabatlari, adolatsizligi arzimagan hato uchun qattiq jazolashi, qiyin sharoitda sportchi ko‘nglini ko‘tarish uslublaridan foydalanish yo‘llarini bilmasligi, g‘alaba yoki mag‘lubiyat sabablarining mehanizimlarini psixologik tahlil qilishdagi bilimsizligi murabbiy bilan sportchi o‘rtasida ziddiyat va to‘qnashuvlar keltirib chiqaradi.

Ba’zi murabbiylar jamoadagi yashirin nizolar to‘g‘risida shikoyat qilib yuradilar lekin nizolarning kelib chiqish sabablarini o‘rganmasligi natijasida jamoa o‘yinchilari musobaqalarda ketma-ket mag‘lubiyatga uchraydigan bo‘lib qoladi.

Sport jamoalarida sportchilarni mashg‘ulot va musobaqalarga jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlashda o‘zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirish g‘alabaning bosh omilidir.

Mashg‘ulotlar jarayoni uchun murabbiyga qutidagi tavsiyalar zarur.

1. Sportchilardagi psixik o‘ta zo‘riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko‘tara olishini va yanada qat’iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko‘rsatadi.

2. Agar unchalik og‘ir bo‘lmagan, jismoniy zo‘riqishlardan holi odatiy mashg‘ulotlar jarayonida, sportchida psixik o‘ta zo‘riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo‘lsa, buning sababini qo‘shimcha omillardan qidirish lozim.

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixologik iqlim (masalan, jamoa a’zolaridan biri bilan o‘zaro nizo, yoki sportchining o‘z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig‘inlarida ishtirok etishi);

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok etishni nihoyatda xoxlagan musobaqalarning bekor qilinishi);

v) sportchining shaxsiy xayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg‘ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki magistraturadagi imtixonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqish ham ba’zi hollarda bunday nizoli xolatlarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin);

g) sportchining qadriyatlari tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo‘lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga ega bo‘ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Murabbiy shuni doimo esda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgalar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin, lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak emas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his etishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, murabbiy rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu murabbiy sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil etishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi uzoq muddat davom etishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo etuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni ekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgorigidek o'zini butkul sportga safarbar etishiga mo'nelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok etmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad etish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulum o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok etishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Ehtimol, bu sportchining o'ziga xos ojizligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsondan xalos etish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, – degan savol tug'iladi. Agar sportchi avaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal etishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab etadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arziyas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan,

bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Gaoorov S.G. Sport psixologiyasi. – T.: Me'ridaryo nashriyoti, 2011.
2. Y.Masharioov Sport psixologiyasi. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
3. Usmanova A.A. "Sport pedagogikasi" o'q. us. qo'llanma. T., 2016 yil.
4. Tursunov U. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma. – Qo'qon, 1992 yil.

© *Mullabayeva Mashhura Samijonovna, 2024*

© *Mavlonova Obida Dedaxanovna, 2024*

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA SAMARALI PEDAGOGIK
FAOLIYATNING ASOSIY OMILLARI**

Mullabayeva Mashhura Samijonovna,

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrası dotsent

Komilova Malohatxon Bahodirjon qizi,

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi

Saylobidinova Gulshoda Sohibjon qizi,

NamDu Fiziologiya kafedrası kabinet mudiri

Annotasiya. Ushbu maqolada bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati davomida nimalarga etibor qaratishi, samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari bo'yicha tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, texnika, sport vositalari, didaktik material, shug'ullanuvchilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari nima? Ularni egallash uchun nimalarni bilish kerak? "O'z kasbining mohir ustasi bo'lgan, yuksak darajada madaniyatli, o'z fanini chuqur biladigan, yondash fanlar sohaslarini yaxshi tahlil eta oladigan, tarbiyalash va o'qitish uslubiyatini mukammal egallagan mutaxassis". Ushbu ta'rifning mohiyatidan kelib chiqib, pedagogik faoliyat tushunchasi mazmunini shunday izohlash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omil va shartlari.

1. Madaniyatning yuqori darajasi, bilimdonlik va aql zakovatning yuksak ko'rsatkichi;
2. O'z faniga doir bilimlarning mukammal sohibi;
3. Pedagogika, pedagogik-psixologiya kabi fanlar sohasidagi bilimlarni puxta egallaganlik, ulardan ta'lim-tarbiya jarayonida foydalana olish;
4. O'quv-tarbiyaviy ishlar metodikasini mukammal egallaganlik;
5. Pedagogikinsonparvarlik yo'nalishi;
6. Kasbga oid bilimlarni boshqa fanlar bilan aloqadorlikda mukammal bilish;

7. Pedagogik qobiliyatga ega bo'lish;
8. Pedagogik texnika sirlarini puxta egallash;
9. Jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot etish;
10. Jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida aholini sog'lomlashtirish.

Shuni ta'kidlash kerakki, har bir bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi doimo o'quvchilarga jismoniy mashqlarni yetkazish bilan birgalikda parallel ravishda uning ta'lim va tarbiyasi bilan shug'ullanib, u bilan o'zaro muloqot olib boradi. Shu jihatdan olganda, bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati davomida quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi lozim deb hisoblaymiz:

- jismoniy tarbiyaga doir bilimlar tizimini mukammal egallagan bo'lishi;
- jismoniy mashqlarni o'quvchilarga to'laqonli yetkaza olish ko'nikma va malakasiga egaligi;
- o'z fanini o'zlashtirganligi bilan birgalikda umummetodologik fanlar asosini, xususan davlat siyosatining dolzarb masalalarini bilishi;
- atrofda sodir bo'layotgan ijtimoiy muammolar va jarayonlarni o'z nuqtai nazardan mustaqil tahlil qila olishi;

Jismoniy tarbiya va sport pedagogika pedagogik ijodkorlik, pedagogik texnika, ta'lim-tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarning o'zaro hamkorligi, muloqot olib borish taktikasi, nutq madaniyati, tafakkuri, ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va amalga oshirish, bu jarayonda xulq-atvorni va hissiyotni jilovlay olish xususiyatlarini o'rgatadi va o'z kasbini rivojlantirib boruvchi pedagogik faoliyatlar tizimi to'g'risida ma'lumotlar beradi. Pedagogik faoliyat yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun jamiyat oldida, davlat oldida javob beradigan, ta'lim tarbiya berishda maxsus tayyorlangan. Jismoniy tarbiya va sport pedagoglar mehnati faoliyatidir. Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport pedagogi o'z pedagogik faoliyati jarayonida faoliyatning quyidagi tarkibiy qismlarini bilishi lozim:

- ✓ Pedagogik faoliyatning maqsadi;
- ✓ Pedagogik faoliyatning ob'ekti va sub'ekti;
- ✓ Pedagogik faoliyatning vositasi;

Pedagogik jarayonning mohiyatini anglamagan, bolaga nisbatan chuqur hurmatda bo'lmagan shaxs ta'lim-tarbiya samaradorligi va inson kamolotini ta'minlovchi fikrga ega bo'lmaydi. Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya va sport pedagogning faoliyat mezonini begilab beradi, faoliyat pedagogik jarayonning harakat vositasidir. Pedagogik jarayonning ob'ektlari bo'lmish shug'ullanuvchilar guruhi va alohida shug'ullanuvchiga, pedagogik jarayonning sub'ektlari o'qituvchilar, tarbiyachilar, trener pedagog, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, pedagogik jamoa tomonidan ta'lim va tarbiya beriladi. Jismoniy tarbiya va sport pedagogining pedagogik madaniyati negizini bolani tushuna olish, unga nisbatan insonparvarlarcha munosabatda bo'lish, vaziyatni to'g'ri baholash, yuzaga kelish ehtimoli bo'lgan ziddiyatlarni o'z vaqtida bartaraf etish, pedagogik faoliyatning haqligi, jamiyat taraqqiyoti hamda pedagogik jarayonda o'quvchilar ongiga singdirilayotgan ezgu g'oyalarning hayotda mavjudligini ta'minlashda qudratli omil (vosita) ekanligiga ishonch kabilar tashkil etadi.

Yaponiyada esa bolalar 1-sinfdayoq tibbiy tekshiruvdan o'tkazilib imkoniyatga mos sport turi bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi. Demak barcha maktablarda sport o'yinlari uchun maydonlar, hatto suv havzalari mavjud.

Salomatligi yomonlashgan o'quvchi bilan o'qituvchi alohida shug'ullanadi.

Britaniyada jismoniy tarbiyaga darsi eng muhim fanlar matematika va ingliz tili qatorida turadi. Bolalar o'ziga yoqqan sport turini tanlaydi, biroq ayrim maktablarda qizlar balet bilan shug'ullanishi majbur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. R.Mavlonova, O.To'raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". – T.: O'qituvchi, 2001 y.
2. Vardanyan A.N. Pedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Metodicheskie rekomendatsii. – 2010 yil.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zarqalam, 2004 yil.
4. Usmanova A.A. "Sport pedagogikasi" o'q.us.qo'lanma T., 2016 yil.

© *Mullabayeva Mashhura Samijonovna, 2024*

© *Komilova Malohatxon Bahodirjon qizi, 2024*

© *Saylobidinova Gulshoda Sohibjon qizi, 2024*

BASKETBOL O'YINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI TARIXI

Dadaboyev R.,

NamDU dotsenti p.f.b.f.d.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi hamda basketbol o'yinining rivojlanish bosqichlari hamda o'yin qoidalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: basketbol o'yini, rivojlanishi tarixi, rivojlanish bosqichlari o'yin qoidalariga.

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется истории возникновения и развития баскетбольной игры, а также этапам развития баскетбольной игры и правилам игры.

Ключевые слова: игра баскетбол, история развития, этапы развития, правила игры.

Annotation. This article focuses on the history of the origin and development of the basketball game, as well as the development stages of the basketball game and the rules of the game.

Key words: basketball game, history of development, stages of development, rules of the game.

O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy bosqichlari Basketbolga o'hshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeeslar "pok-to-pok" deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan "to'p" o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga "tushurish" uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning hiyla

baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendikulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina "to'p" – shar butun o'yinning taqdirini hal qilgan bo'lsa kerak.

Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik "basketbolchilar" bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga "sarupo" qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

1603 yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'hshagan o'yin aks ettirilgan, Vet esa "Sport ensiklopediyasi" (1818 y.) degan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan.

Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini esalatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan.

Masalan, Spartada shunga o'hshagan "episkirus" deb atalgan o'yin, Qadimgi Rimda – "harpastum" deb atalgan o'yin, Italiyada – "halqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan.

Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yer sharidagi juda ko'p halqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan.

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yahshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyinchalik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok – to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngilochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kiritaklik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarihi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusets shtati) hristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo'lgan o'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin

hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi huddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvvafoqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch hil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.

Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruhsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo'yilgan edi. Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruhsat berilgan edi.

1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqtilar. Shunday keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va huddi 1892 yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqo'lay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.

O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillash-tirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta chitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r halta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6 h 1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasing uzunligi 30 – 32 dyuymga (76,2 – 81,8 sm)ga etkazildi. 1895 yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi.

O'yin tehnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi

o'yinchilar soni butunlay standart holga keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruhsat etilmaydigan bo'ldi.

1892 yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z bahtini ham topdi – u Djeys Neysmitga turmushga chiqdi.

1893 yil 22 martda juda ko'p tomoshabinlar huzurida Smit kolledjining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar.

1896 yilda qizlarning Hristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol"/net – to'r, bol – to'p/o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor studentlarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Huddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama – Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

AQSHda tuzilgan basketbol o'yini oradan kun o'tmay Hitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketadi.

Basketbolning rivojlanish bosqichlari

I bosqich. 1891 – 1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va texnikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich. 1919 – 1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

III bosqich. 1932 – 1947 yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan karakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham halqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol texnikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi.

IV bosqich. 1948 – 1965 yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasipaydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya

qilish texnikasi va texnikasida ancha murakkab priemlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo buylab tarqala boshlaydi.

V bosqich. 1986 – 1990 yillarda milliy Federasiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlik metodikasi takomillashtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. B.A.Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi" Darslik. – M., 1979 y. 139 – 155 b.
2. K.M.Maxkamdjonov, X.Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma'ruzalarni matni TDPU, 2001 – 2002 yy.
3. R. Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
5. F.Asqarov "Bolalar jismoniy tarbiyasi" o'quv qo'llanma. – Namangan, 2022 y.

© **Dadaboyev R., 2024**

BASKETBOL O'YINIDA JAMOANING HARAKATLARI

Dadaboyev R.,
NamDU dotsenti p.f.b.f.d.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Basketbol o'yinida jamoaning harakatlari, Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, tez yorib o'tish hamda o'yin qoidalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: basketbol o'yini, jamoaning harakatlari, tez yorib o'tish o'yin qoidalari. Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish.

Аннотация. В данной статье особое внимание уделено действиям команды в игре в баскетбол, системе атаки через центрального игрока, быстрому пасу и правилам игры.

Ключевые слова: правила игры в баскетбол, командные действия, игра в быстрый прорыв. Атака через центрального игрока.

Annotation. In this article, special attention is paid to the actions of the team in the game of basketball, the system of attacking through the central player, fast passing and the rules of the game.

Key words: rules of the game of basketball, team actions, fast-break game. Attack through the central player.

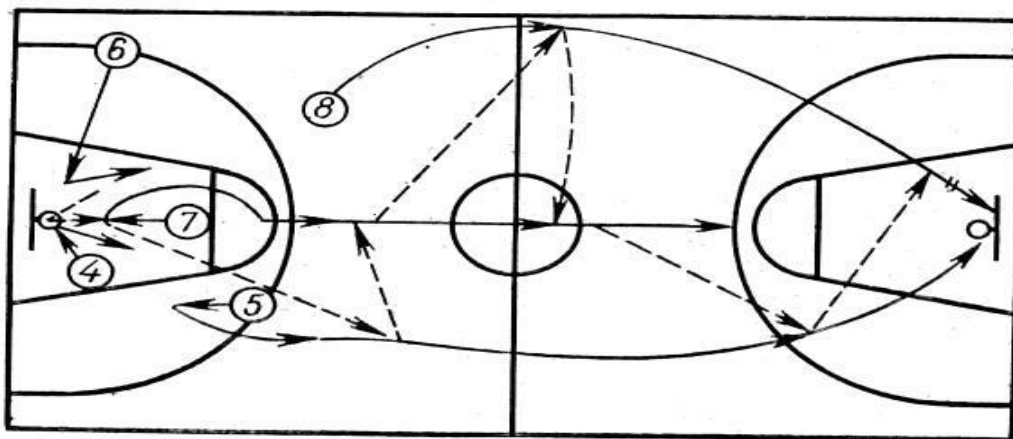
Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda to'laqonli o'yin bo'lishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda to'g'ri (oqilona) harakat qila olmaydigan o'yinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdankam g'alabaga erishishi mumkin.

Jadal hujum – tez yorib o'tish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda

samarali sistemasidir. Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shchitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shchitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni yo'n yoki en chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va boshlang'ch to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytda (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yo'rib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilanoq, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2 – 3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni straxovka qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (1-rasm).



1-rasm. Uch basketbolchining o'zaro to'p uzatib tez yorib o'tishi.

Jamoa o'yinda tez yo'rib o'tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to'pli o'yinchiga qarshi himoyada doim faol ta'sir qilish to'g'risida, o'zining shchiti va oldida sapchigan to'p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to'g'risida, to'pni olib qo'yish uchun bo'ladigan harakatchanlik to'g'risida ketyapti.

Tez yo'rib o'tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o'yinchilar keyingi to'g'ri yo'l bo'ylab harakat qilishlarini, to'pni urib yurishni va maydonning o'rta qismini

tezroq o'tish uchun hujumchilar o'rtasidagi to'pni bir-ikki uzatishni o'z ichiga oladi. Vaqt bo'yicha bu qism 2 – 3 soniyagacha cho'ziladi.

Yo'rib o'tishning yakunlovchi qismi – raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shchit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o'tishni 4 – 6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shchiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;

- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);

- yo'n chiziqlar bo'ylab.

Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'lib turadi. Ushanda jamoa, yaxshi yushtirilgan himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgaridan o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozisiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki sistema tashkil topgan: “markaziy o'yinchi orqali” va “markaziy o'yinchisiz”.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (sistemani) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shchitda shchitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik rolga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar. Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga otishga urinib ko'rishi;

- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shchit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;

- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;

- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasining asosiy variantlari – bitta markaziy o'yinchi orqali va ikkita markaziy o'yinchi orqalidir. Hozirgi zamon sport amaliyotida uchta markaziy o'yinchi orqali hujum qilish juda kam qo'llaniladi.

Markaziy o'yinchilarning va ularning sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang'ich joylashishning har xil sistemalarini (pozitsiyalarini) qo'llashadi.

To'pni markaziy o'yinchiga uzatgandan keyin shchit tomonga to'g'ri chiziq bo'ylab chiqishdan tashqari, hujum qilayotgan jamoa, pozitsion hujum uchun jamoaning asosiy boshlang'ich joylanishi bilan ikki yoki uch o'yinchilarning ma'lum bo'lgan o'zaro harakatlarining birin-ketin qo'shib ketishiga asoslangan, ilgaridan o'rganilgan taktik kombinatsiyalardan foydalanishi kerak.

Kombinatsiyada deyarli har doim jamoaning hamma o'yinchilari qatnashishadi, ba'zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari – ozod qiluvchi yoki chalg'ituvchi, uchinchi – orqa xavfsizligini ta'minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum

Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo'lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:

- 1) to'pni tezda o'yinga kiritish;
- 2) tezlik bilan himoyani yo'rib o'tish uchun operativ kenglikka chiqishi yoki hech bo'lmaganda 10 soniya ichida to'p bilan raqibning maydoniga o'tishi;
- 3) zich ta'qib paytida hujumning shiddati va taktik tizimini saqlash;
- 4) hujumning boshqa, maqsadga muvofiq sistemalari vavariantlariga (tezkor ravishda) tezda o'tish.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum texnikasi qo'llanishi qo'yidagi holatlardan kelib chiqadi:

1) raqib shchiti tomonga tez yo'rib o'tishni qo'llash uchun o'z yarimida maydonning hamma beshta o'yinchining dastlabki boshlang'ich joylashishini qo'llash;

2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o'rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta'minlash (himoya chiziqlari o'rtasidagi o'zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o'yinchini yoki kanot hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский цент. “Академия”, 2000. – 160 с.
2. Nigmanov B.B., Xojayev F., Rahimqulov K.D. “Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi” o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti, Toshkent, 2011 y.
3. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ma'ruza matni, Toshkent, darslik “Iqtisod-moliya”, 2008 yil – 300 b.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 2005 y.
5. F.Asqarov “Bolalar jismoniy tarbiyasi” o'quv qo'llanma, – Namangan, 2022 y.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARIDA IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANISHI

*Nazarov Anvarjon Tug‘unboyevich,
University of Business and Science
Maktabgacha-boshlang‘ich ta‘lim va jismoniy
tarbiya kafedrası dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD)*

Annotatsiya. *Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida irodaviy sifatlarni rivojlantirish haqida tushuncha va uning tarkibiy qismlari haqida soha olimlarining fikr va mulohazalari tahlil qilingan va umumlashtirilgan.*

Kalit so‘zlar: *irodaviy sifatlari, qat‘iyatlilik, e‘tiborlilik, motivatsiya, jur‘atlilik, kasbiy ish qobiliyati.*

Talabalarning kundalik faoliyatlari jarayonida irodaviy sifatlarning o‘rni o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi. Jumladan, biror-bir faoliyat yoki ta‘lim jarayonidagi topshiriqlarni bajarishda talaba shaxsidan matonatlilik sifatining namoyon bo‘lishi talab qilinadi. Matonatlilik jur‘atlilik, qat‘iyatlilik va e‘tiborlilik kabi irodaviy sifatlari bilan uyg‘unlikka ega ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Talabada matonatlilik sifatining shakllanishida jur‘atlilik, qat‘iyatlilik, e‘tiborlilik kabi irodaviy sifatlarning rivojlangan bo‘lishi muhimdir. Har qanday faoliyatning, jumladan, o‘qib-o‘rganishning muvaffaqiyati talabaning matonatlilik sifatiga bog‘liq. Matonatlilik xarakterning eng qimmatli xislatidir. Bu xislat talabaning maqsadga yetish yo‘lida qanday qiyinchilik va to‘siqlar bo‘lishidan qat‘i nazar, shu maqsadga erisha olishida o‘z ifodasini topadi. Ba‘zi talabalar faoliyatning barcha sohalarida xarakter xislati bo‘lgan matonatlilikni namoyon qilsalar, boshqalarida bu xislat ularning manfaatlari bilan bog‘langan qandaydir ayrim faoliyat sohalarida ko‘rinadi. Natijalarda qat‘iyatlilik sifatining jur‘atlilik, mustaqillik va matonatlilik kabi irodaviy sifatlari bilan yuqori darajada mutanosibligini ko‘rishimiz mumkin.

Talabalarda qat‘iyatlilikning namoyon bo‘lishi maqsadga erishishga nisbatan o‘zida mavjud bo‘lgan ishonchning darajasiga, uning motivatsiyasiga, qiyinchiliklarni bartaraf etishdagi irodaviy sifatlari bog‘liq bo‘ladi. Shu bilan birga bu hodisa nisbatan oz darajada nerv tizimining xususiyatiga bog‘liqdir.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida e‘tiborlilik bir vaqtda ko‘pgina irodaviy sifatlari bilan o‘zaro aloqadorlikka egadir. Jumladan, jur‘atlilik, mustaqillik, matonatlilik, qat‘iyatlilik kabi irodaviy sifatlari va e‘tiborlilik o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikning kuchliligini ko‘rishimiz mumkin. Shuningdek, e‘tiborlilik maqsadga intiluvchanlik sifati bilan ham o‘rta darajada o‘zaro moslikdadir. Bu holat maqsad sari intilishda talabadan bajarilayotgan har bir ishga nisbatan sinchkov, e‘tiborli bo‘lish talab qilinishi bilan izohlanadi. Shu bois, talabalarda o‘zlari tomonidan bajarayotgan ishlariga nisbatan javobgarlik hissini, boshlagan ishini oxiriga yetkazish kabi xususiyatlarni shakllantirish lozim.

Maqsadga intiluvchanlik mas‘uliyatlilik sifati bilan yuqori darajada, matonatlilik, e‘tiborlilik sifatlari bilan o‘rtacha darajada mutanosibli ayon bo‘ladi. Bo‘lajak o‘qituvchilarda maqsadga intiluvchanlikning namoyon bo‘lishi, avvalo, mas‘u-

liyatlilik bilan, ya'ni zimmasiga yuklatilgan vazifalarni o'z vaqtida, talab darajasida bajarish bilan chambarchas bog'liq. Bu holatni faoliyat davomida beriladigan topshiriqni bajarishda faollikning zaruriy darajada saqlab turilishi mas'uliyatlilik darajasiga bog'liqligi bilan tushuntirish mumkin. Shuningdek, talaba shaxsi maqsad sari intilish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchilik va to'siqlarni yengib o'tishida yuksak darajadagi matonatlilik ko'rsatishi, ayniqsa, o'quv va mehnat faoliyatidagi harakatlari va o'zgarishlarini e'tibor bilan kuzatib borishi lozim.

Yuqoridagilarga asoslangan holda xulosa o'rnida quyidagilarni keltirib o'tish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz:

- bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida irodaviy sifatlarning shakllanishiga xos xususiyatlarni tadqiq etish natijalariga ko'ra, mas'uliyatlilik, jur'atlilik, mustaqillik, matonatlilik, qat'iyatlilik, e'tiborlilik, maqsadga intiluvchanlik kabi irodaviy sifatlar o'rtasida o'zaro aloqadorlik mavjud. Shu bilan birga tashabbuskorlik va g'ayratlilik sifatlari irodaning boshqa xususiyatlari bilan bog'liq bo'lmay mustaqil komponent sifatida namoyon bo'ladi;

- talabalik davrida irodaviy sifatlar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik o'ziga xos o'ringa ega bo'lib, har qanday faoliyat shaxsda irodaviy zo'r berish, maqsad sari intilish, sabr-toqat, jismoniy faollik, chidamliklik, qat'iyatlilik, o'ziga nisbatan mustaqil yondashish kabi xususiyatlarni tarkib topishiga zamin hozirlaydi;

- shaxsning maqsadlarga erishish yo'lida zo'r berib intilishi ularda mustaqillik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylilik, g'ayratlilik kabi yuksak irodaviy sifatlarni shakllanishiga olib keladi;

- talaba shaxsning qiyinchiliklarni yengishdan bosh tortishiga intilishi, irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligi natijasida irodaning sustligi kelib chiqishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Qo'ng'irov I.H., Qo'ng'irova Sh.I. Globallashuv sharoitida barkamol avlodni jismoniy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalash // *"Xalqaro moliya va hisob" ilmiy elektron jurnali. №5, oktyabr, 2017 yil. www.interfinance.uz*
2. Usmonxo'jaev T.S., Arzumanov S.G., Qodirov V.A. Jismoniy tarbiya. – Toshkent: O'qituvchi. 2013.
3. Hasanboyev J., Hasanboyeva O., Turapova M. Ma'naviy-ahloqiy tarbiya asoslari. – Toshkent: Badiiy adabiyot, 2002. – B. 272.
4. Raximova B.X. Bo'lajak o'qituvchida kasbiy-madaniy munosabatlarning shakllantirish tizimi. – Toshkent: Fan, 2005. – B. 44.
5. Козлова Г., Рузиева М. Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. // *"Фан, таълим ва амалиёт интеграцияси"* журналы. 2022. №4. <http://bilig.academiassienne.org>

© *Nazarov Anvarjon Tug'unboyevich, 2024*

YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

*Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich,
Namangan davlat universiteti v.b dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan bo'lib, o'tkazilgan tadqiqot ishlari natijalari tahlili keltirilgan hamda xulosa tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davrlari, jismoniy sifatlar.

Gimnastika juda hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Ular kishini har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yorlam beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning tuzilishiga qarab, muayyan funktsiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funktsiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Ushbu sport turi uchun harakterli bo'lgan metodik usullar organizmning ayrim a'zolariga va ba'zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta'sir ko'rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Ushbu sport turida jismoniy nagruzkani nisbatan aniq me'yorga solish imkoniyati mavjuddir: hilma xil mashqlardan shug'ullanuvchi kishining darajasini hisobga olgan holda foydalaniladi hamda bu mashqlarning qay darajada to'g'ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligi qat'iy ravishda hisobga olib boriladi.

Gimnastika mashg'ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida musiqa qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Ta'lim jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o'rganib boriladi. Bu ishni o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo'llash, o'rganilgan harakatlarni bir-biriga qo'shib yangi yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirib boriladi.

Ushbu sport turi tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo'yicha aniq bajari-lishini talab qiladi; mashg'ulotlarni reglamentiga solingan qat'iy tartibi, o'qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo'ladi. Bular harakatlarni ongli va

mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko'zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo'llash hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarni muvaffaqiyatla amalga oshirib borish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili. Mutaxassislikka erta yo'naltirilgan sport natijalarining o'sishi va yosh gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, sport pedagogik ilmining oldiga, mashg'ulotning katta va kichik tsikllarida tayyorgarlik turlarining nazorat sistemasi va kelgusidagi mashg'ulot vositalarining samarasini oshirish rejalarini zarurligi masalasini qo'yadi. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o'zlashtirilishi masalalarini aniq tadbiiq etishni talab etadi. Bu muammo sportning barcha turlarida, shuningdek, erta mutaxassislikka yo'naltiriladigan sport turi hisoblanadigan gimnastikada dolzarbdir (Rozin Ye.Yu., Smolevskiy V.M., Menxin V. va h.k.).

Ushbu sport turida aytib o'tilgan muammoning holatini tahlil qilish, uni to'liq ilmiy ishlab chiqilishi yetarli darajada emasligidan guvohlik beradi. Bugungi kungacha asosiy e'tibor maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan edi. Gimnastikaning ko'pkurash turlarida tayyorlanish vositalarini taqsimlash, tayyorgarlik mazmuni, yosh gimnastikachilarning "maxsuslashtirilgan" tayyorgarlik davrida ko'rinish davrlari yetarlicha to'liq o'rganilmagan.

Tayyorgarlik davrlarining aniq belgilangan boshi va oxiri mavjud. Bularning hammasi olimpiya o'yinlarining ommaboplashishining o'sishi, ularning medallarni yutish va dasturlarining kengayishi, katta sportning professionallashuvi, yuklama intensivligi, yuklamalar hajmining oshishi va shiddati, yirik musobaqalar qatnashchilari mahoratining o'sishi, tayyorgarlik metodi va vositalariga yangi samarali vositalarning tadbiiq etilishi, yuqori malakali sportchilarning barcha tayyorgarlik turlarini yaxshilanishi, sport buyumlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiy va sportchilarning mahoratini ortishi, ilmiy sport markazlari va tayyorgarlik bazalarining yaratilishi bilan bog'liqdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'lib: yosh gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha adabiyotlarni tahlil etish va 5 – 7 yoshli gimnastikachilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmua-ni ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi.

Natijalar va tahlillar. Tuzilgan majmualar gimnastikachilarni harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltiriladi va sport-texnik natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida, 5 – 7 yoshli gimnastika bo'yicha o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritildi. Lekin shuni hisobga olish

kerak-ki, bu yoshdagi bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha kattalarnikiga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida 2 ta asosiy vazifa qo'yiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bazasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- harakatning nozik koordinatsiyasi va yuqori darajali jismoniy sifatlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq, juda murakkab element va birlashmalarni o'zlashtirish.

Pedagogik nazorat va mashg'ulotning bir yil davomida o'tkazilgan xronometraji tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi keltirilgan.

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar yosh gimnastikachilarining tajriba boshidagi jismoniy tayyorgarligi natijalarining statistik xarakteristikalarini 2-jadvalda keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar o'rganilgan hamma nazorat mashqlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining ko'rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari bir-birlariga juda yaqinligi bilan xarakterlanishini ko'rsatadi (bu ko'rsatkichlar NGda 10,91% dan 15,89% gacha hamda TGda 10,80% dan 15,87% gacha oraliqda tebranadi) va bu asos tajriba boshida tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lgan sinalluvchilar olinganligidan, demakki pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Nazorat va tajriba guruhlar yosh gimnastikachilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari

Nazorat mashqlari	Natijalar					
	TG	NG	TG	NG	TG	NG
	$\bar{X}$		σ		V, %	
2x10 m. moksimon yugurish (soniya)	10,36	10,24	1,52	1,46	14,67	14,26
20 m ga yugurish (soniya)	8,89	9,34	1,39	1,45	15,64	15,53
Uzunlikka sakrash (sm)	137,64	134,48	14,86	14,67	10,80	10,91
Turnikda tortilish (marta)	4,33	3,96	0,55	0,49	12,70	0,49
Ikkita parallel o'rindiqda qo'llarni bukib yozish (marta)	9,63	8,74	1,42	1,27	14,75	14,53
Gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ko'tarish (marta)	6,13	6,74	0,84	0,9	13,70	13,35
Gimnastika devorida osilgan holatda burchak ushlash (soniya)	10,84	11,26	1,72	1,79	15,87	15,89
O'tirgan holatda oldinga egilish (sm)	3,97	4,38	0,58	0,65	14,61	14,84
Ko'prik (sm)	42,49	41,68	5,86	5,56	13,79	5,56

Keltirilgan ma'lumotlarning tahlili, eng avvalo, NG da ham, TG da ham, hamma o'rganilgan nazorat mashqlari bo'yicha pedagogik tajriba oxiriga kelib aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari tajriba boshidagiga nisbatan ijobiy tomonga o'zgarganligi hamda ikkala guruhda ham o'rganilgan hamma testlarda o'rtacha arifmetik qiymatlarning ijobiy o'zgarish tendentsiyasi mavjudligini ko'rsatdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida testlarda aniqlangan statistik xarakteristikalarining NGdagi nisbiy o'zgarishlariga nisbatan TGdagi mos ko'rsatkichlar ancha yuqori va statistik ishonchliroq ekanligi kuzatildi. Jumladan, 2x10 m. moksimon yugurish (s) NGda 9,7% ga TG 19,7%, 20 m.ga yugurish (s) NG 10,3% TG 20,8%., uzunlikka sakrash (sm) NG 8% ga TG 22,4% ga o'sganligini olingan testlarning natijasida NGga nisbatan TG ko'rsatkichlari ishonchli darajada o'sgan.

XULOSA

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning mashg'ulotlari jarayonida qo'llanildi va o'tkazilgan tajribalar natijasida tajriba boshida va oxirida NG va TGlarda o'tkazilgan test natijalarining statistik xarakteristikalari hamda ularning pedagogik tajriba davomida o'zgarishining "Styudent taqsimoti" kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchliligi to'g'risidagi ma'lumotlar ham TGdagi o'zgarishlarning ancha ishonchli ekanligi ko'rsatdi. Chunonchi, NG da o'rganilgan 9 ta testlardan faqatgina uchta (uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 900 ga ko'tarish va ko'prik turish mashqlari) bo'yicha tajriba davomidagi o'sishlar past darajadagi statistik ishonchli ($R < 0,05$) o'zgargan xolos, qolganlarini o'zgarishi statistik ishonchsiz ($R > 0,05$) ekanligi aniqlangan. Tajriba guruhida esa o'rganilgan hamma testlar bo'yicha o'zgarishlar yaxshi ($R < 0,01$) va yuqori ($R < 0,001$) darajasida statistik ishonchli ekanligi kuzatilgan.

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi har bir test va guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sishning ancha yuqoriligi va statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlari tajriba guruhida o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritilganligini hamda tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi inobatga olinganligining samaradorligini tasdig'i hisoblanadi.

Foydalanilgan adbiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 30-октябрь ПҚ-6099 "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори.
4. Аркаев Л.Я., Качаев В.И., Чебураев В.С. Построение предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям в гимнастике. // Научно-спортивный вестник. – 1995. №6. с 15 – 20.
5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского аорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М.: ФиС, 1980 г. – 131с.
7. Ефименко А.И., Умаров М.Н «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т., 1990. – 63 с.
8. S.S.Qambarov, F.A.Asqarov, N.R.Ummatov – Theoretical & Applied Science, 2020.

РОЛЬ ЯЗЫКА В ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Кочкорова Гулнур Атамырзаевна, ст. преп.

Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика
kochkороva73@bk 0701011091

Хамидова Шахноза Баймурзаевна, преп.

Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика

Ташев Акпарали Пазылович, преп.

Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика

Айдаров Ыдыс Дыканович, преп.

Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт,
г. Кызыл-Кия, Кыргызская Республика

Аннотация. Русский язык влияет на формирование экологического сознания учащихся через лексику, синтаксис, стилистику и другие языковые средства. Использование специальной лексики, образов, метафор и стилистических приемов в речи учителя и учебных материалов по русскому языку может способствовать глубокому и эмоциональному восприятию экологических проблем. Русский язык также позволяет выразить различные аспекты экологического сознания, отражая разнообразные отношения человека к природе.

Ключевые слова: студент, экология, нравственное воспитание, начальные классы, педагогика, практика, окружающая среда, природа, текущий уровень нравственного отношения, анализ, аспекты, нравственное отношение.

Annotation. The Russian language influences the formation of students' ecological consciousness through vocabulary, syntax, stylistics and other linguistic means. The use of special vocabulary, images, metaphors and stylistic techniques in the teacher's speech and educational materials on the Russian language can contribute to a deep and emotional perception of environmental problems. The Russian language also allows us to express various aspects of environmental consciousness, reflecting the diverse human attitudes towards nature.

Key words: student, ecology, moral education, primary school, pedagogy, practice, environment, nature, current level of moral attitude, analysis, aspects, moral attitude.

Исследование влияния языка на формирование экологического сознания у учащихся имеет важное значение для современного образования. Язык не только служит средством коммуникации, но и формирует наше мировоззрение, мышление и восприятие окружающего мира, включая экологические проблемы. Экологическое сознание формируется через язык – через общение, обучение, публикации и другие языковые практики.

Цель данного исследования заключается в выявлении влияния языка на формирование экологического сознания школьников.

Среди задач исследования могут быть:

Анализ языковых средств, которые используются в обучении экологии и их влияние на формирование понимания проблем окружающей среды.

Изучение лингвистических аспектов, влияющих на восприятие информации об экологии у школьников.

Оценка эффективности различных методик обучения, основанных на использовании языка для формирования экологического сознания учащихся.

Экологическое сознание представляет собой особое видение мира, основанное на понимании взаимосвязей между человеком, обществом и окружающей средой. В его основе лежит уважение к природе, понимание необходимости бережного отношения к окружающей среде и понимание экологических проблем, стоящих перед человечеством. Экологическое сознание включает в себя как знания об окружающей среде, так и этические установки, стимулирующие к экологически ответственному поведению.

Русский язык влияет на формирование экологического сознания учащихся через лексику, синтаксис, стилистику и другие языковые средства. Использование специальной лексики, образов, метафор и стилистических приемов в речи учителя и учебных материалов по русскому языку может способствовать глубокому и эмоциональному восприятию экологических проблем. Русский язык также позволяет выразить различные аспекты экологического сознания, отражая разнообразные отношения человека к природе. Например, через языковые средства можно описывать красоту природы, выражать тревогу за ее сохранение, обсуждать экологические проблемы и искать пути их решения. Учебные материалы по русскому языку могут оказывать значительное влияние на развитие заботы о природе. В них можно включить тексты, посвященные экологическим проблемам, задания, направленные на анализ и обсуждение этой темы, и творческие задания, стимулирующие размышления об отношении к окружающей среде. Представив в учебных материалах разнообразные виды текстов – от художественных произведений до научных статей – можно обогатить лексический запас учащихся, акцентировать внимание на экологических аспектах и развить их эмоциональное отношение к природе.

Роль русского языка и учебных материалов в формировании экологического сознания учащихся является значительной. Исследования в этом направлении позволят более глубоко понять механизмы воздействия языка на формирование экологически ответственного поведения учащихся.

Русский язык, как и любой другой язык, может быть использован для передачи знаний об окружающей среде и побуждения к развитию экологического сознания. Он обладает уникальными возможностями для обогащения аналитических навыков и критического мышления, необходимых для понимания сложных экологических проблем. Ключевые аспекты значимости русского языка в формировании экологического сознания у учащихся:

1. Языковая формация мышления и понимания сложных теорий: Русский язык имеет большое разнообразие смысловых конструкций, которые могут помочь учителям проводить детальный анализ экологических процес-

сов, выявление причин и последствий некоторых явлений, описание механизмов взаимодействия человека с окружающей средой.

2. Развитие навыков чтения и анализа: Читая литературу по экологическим темам, учащиеся могут улучшить свои навыки критического чтения и анализа информации. Это поможет им отличать достоверную научную данные от недостоверных историй или мифа о природе, что важно для формирования умеренного отношения к окружающей среде и реалистичного понимания возможностей человека влиять на ее состояние.

3. Изучение литературных произведений: Русский язык обладает богатым литературным наследием, которое может быть использовано для изучения экологических тем и их исторического развития. Прочитанные авторы могут показать студентам различные стороны воздействия человека на окружающую среду, а также стимулировать интерес к ее защите

4. Развитие устных и письменных навыков: Используя русский язык для дискуссий, презентаций, обсуждений и письменных работ по экологическим темам, учащиеся могут развивать свои устные и письменные навыки в контексте важной для современного мира проблемы. Это поможет им стать более коммуникативными и способными аргументировать свою позицию, что является ключевым аспектом развития экологического сознания.

5. Формирование ценностей у детей: Русский язык может быть использован для передачи положительных ценностей и принципов, например, заботы о окружающей среде, солидарности между людьми. Это способствует формированию у детей позитивного отношения к экологии и желания принимать активное участие в защите природы.

Пути интеграции экологических аспектов в учебный процесс по русскому языку:

а) Введение темы "экология" как самостоятельной дисциплины в программу обучения русскому языку. Это может быть сделано через использование тематических блоков, которые могут включать в себя экологические термины и фразы, а также задания на чтение и письмо по выбранным темам.

б) Интеграция экологической составляющей во всех уроках русского языка путем включения тем, связанных с охраной окружающей среды, в различные задания и обучающие материалы. Например, можно использовать темы как "Экологические последствия небрежного обращения с природными ресурсами", "Зеленые технологии".

в) Организация эколого-языковые семинары, на которых учащиеся и преподаватели могут обмениваться идеями, связанными с экологией и русским языком. Эти сессии могут включать в себя обсуждение текущих проблем окружающей среды на русском языке, работу над совместными проектами или участие в ежегодных мероприятиях, таких как Всемирный день природы.

В заключении можно сказать, что роль языка в формировании экологического сознания у учащихся является очень важной. Язык – это основной инструмент общества для передачи знаний и понимания мира вокруг нас. В

современном мире, где борьба за устойчивое развитие и сохранение экосистем приобретает все большую актуальность, необходимость образовательных программ, которые обеспечат правильное понимание природы и человека в отношении окружающего мира, возрастает. Важным фактором успешного развития экологического сознания среди учащихся является использование языка как инструмента образовательной работы. Это включает в себя уделение особого внимания таким аспектам, как:

1. Языковая компетенция и экологическое сознание. Стратегии обучения языка должны быть связаны с развитием экологического сознания у учащихся. Преподаватели языков могут использовать разнообразные методики и материалы, которые позволяют ученикам изучать экологические проблемы на языке обучения. Это может включать в себя чтение книг, статей или других текстов на английском языке (или другом изучаемом языке) о природе и экологических вопросах; просмотр фильмов и видеоматериалов на данную тему; проведение дискуссий, обсуждений и дебатов по актуальным экологическим проблемам.

2. Языковая практика в контексте экологии. Преподаватели языков могут создавать условия для языковой практики, связанной с экологией, например, проводить переговоры или дебаты о решении экологических проблем. Также может быть полезно обратиться к творческой деятельности учеников: создание рекламных материалов, написание эссе о значении устойчивого развития и т.д. Это позволит ученикам не только совершенствовать свои языковые навыки, но и глубже изучать тему экологии. В заключение следует акцентировать важность роли языка в формировании экологического сознания у учащихся. Этот процесс требует не только быстрого развития языковых навыков, но и постоянного изучения новых сведений о природе и людях в отношении окружающей среды. Преподаватели языков должны быть готовы к интеграции экологических тем в свою работу, используя разнообразные методики и материалы для обучения учащихся. Содействие развитию экологического сознания у учеников также может способствовать созданию будущего поколения людей, более осознанных в своих отношениях с природой и борющихся за её сохранение. Таким образом, язык – это не только инструмент обучения, но и важный фактор в формировании у учеников уважения к окружающему миру и желания участвовать в его защите.

Литература

1. Абдулвагабова П.О. Педагогические условия воспитания бережного отношения к личным и общественным вещам у детей среднего дошкольного возраста: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1991.
2. Дерябо С.Д. Экологическая педагогика и психология: учебное пособие для студентов вузов / С.Д.Дерябо, В.А.Ясвин. – Ростов-наДону: Феникс, 1996. – 477 с.
3. Каменская Е.В., Кругликова Л.А., Рыжова А.Ю. (2018). Экологическое образование в начальной школе: теория и практика преподавания [Электронный ресурс]. Москва: Издательство «Молодежи».

4. Макарова, С.В., Потапова, Е.А., Хомутова, А.Ю. (2017). Экологическое воспитание в образовательном процессе: теоретические и методические аспекты [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург: Издательство «Светило».

5. Попова Г.И. Мир вокруг нас: Материалы комплексной программы культурно-экологического образования и нравственного воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 1998.

6. Пчелинцева Е.В. Непреходящие ценности малой Родины: Программа нравственно-эстетического воспитания и развития детей дошкольного возраста. – Иваново, 1996.

7. Саво И.Л. «Планирование работы по экологическому воспитанию в разных возрастных группах детского сада». – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

© Кочкорова Гулнур Атамырзаевна, 2024

© Хамидова Шахноза Баймурзаевна, 2024

© Ташев Акпарали Пазылович, 2024

© Айдаров Ыдрыс Дыканович, 2024

GIMNASTIKA SNARYADLARI TO‘G‘RISIDA TUSHUNCHA

Xojimirzayev Abdusalom Dedamirzayevich,

*Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat
kafedrası p.f.n. katta o‘qituvchisi*

Anotatsiya. Maqola, umumta’lim maktabi o‘quvchilarini ko‘p jixatdan kamol topishi, yurtimizda o‘tkazilayotgan isloxlarning samarasi, gimnastik snaryadlar to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘lishlari, o‘sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar. Gimnastika, snaryad, tayanib sakrash, baland – past qo‘shpoya, erkin mashqlar, ta’lim-tarbiya, uzluksiz ta’lim tizim.

Аннотация. Статья посвящена развитию учащихся общеобразовательной школы во многих аспектах, результатам проводимых в нашей стране реформ, усвоению ими информации о гимнастических снарядах, здоровью подрастающего молодого поколения.

Ключевые слова. Гимнастика, толкание ядра, прыжки с шестом, двойка в высоту-низ, свободные упражнения, обучение, система непрерывного образования.

Annotation. The article is devoted to the development of the students of the general education school in many aspects, the results of the reforms carried out in our country, their acquisition of information about gymnastic shells, and the health of the growing young generation.

Key words. Gymnastics, shot put, pole vault, high – low double, free exercises, education, continuous education system.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri, o‘quvchilarning jismoniy jixatlarini xar tomonlama rivojlantirish, ular asosida sifat jixatidan ma’lum jismoniy fazilatlarni shakllantirish, tana tuzilishini takomillashtirish, salomatlikni mustaxkamlash, yukori umumiy ish kobiliyatiga erishish va uni uzok yillar saklashdan iborat. Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash borasidagi vazifalar soglomlashtirish axamiyatiga xam ega. Chunki salomatlik tabiatan organizmning morfo-funktsional xususiyatlarini takomillashtirish bilan boglik. O‘sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga qator ijtimoiy – iqtisodiy omillar ta’sir ko‘rsatadi. Maktab yoshidagi bolalar salomatligiga salbiy ta’sir qiluvchi jiddiy omillardan biri maktabdagi dars va darsdan tashqari o‘tkaziladigan jismoniy tarbiyaning to‘g‘ri tashkil etilmaganligidir.

Shuningdek sportning gimnastika turida ham boshqa sport turlari kabi atamalardan foydalaniladi.

Gimnastikaga oid atamalar – bu gimnastika mashqlarini, umumiy tushunchalarni, asbob-uskunalarining nomlarini qisqa ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tizimi va shuningdek atamalarni hosil qilish va qo'llash, shartli qisqartma va mashqlarni yozish shakllari to'g'risidagi qoidalar tizimidir.

Atamalar leksikaning bo'limi sifatida muayyan fanning mazmuni, uning nazariyasi va amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Gimnastikada atama ma'nosida biron bir harakat faoliyati (mashq)ni, tushuncha yoki asboblarni qisqa qilib (iloji boricha bir so'z bilan) shartli tushunish qabul etilgan. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, Internasional so'zlar-atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. Shundagina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarning tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi¹.

Snaryad – termini gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmet (jixoz)ni anglatadi. Gimnastika zalidagi musobaqlarda qo'llanilmaydigan predmet **ekipirovka** deyiladi. Snaryad na'munasi baland-past qo'shpoya. Trapetsiya kabi hilma-hil matlar va strahovka (himoyalanih) kamarlari (belbog'lari) ekipirovkaga tegishli. Har qanday holatda ham sportchilarni gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgatish lozim. Avvalo, mashg'ulot va musobaqalar uchun joy havfsizligiga, snaryadlar va ekipirovkalar muntazam tekshirilishiga va yaxshi holatda turganligiga, mashg'ulot zonasi to'siqlardan holiligiga ishonch hozil qilish lozim.

Tayanib sakrash: tayanib sakrash bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qo'llaniladigan snaryad. Gimnastika yo'lagidan yugurib kelib, og'ma prujinali ko'priktan deysiniladi, so'ng qo'llar bilan stildan parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar, oddiy g'ujanakdan, bir nechta salti va vintlarga bajariladi. Yugurish uchun yo'lak (25 m) chegarasi aniq belgilangan bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhitdan iborat.

Prujinali ko'priki: qurilmadan sakrash yoki deysinishda balandlikni olish uchun foydalaniladi. U odatda tayanib sakrash uchun va baland-past qo'shpoya, paralell qo'shpoya va yakkacho'pga sakrab chiqish uchun qo'llaniladi.

Baland-past qo'shpoya. Yog'och qoplamali fiberglastan baland va past poyalardan tashkil topgan.

Baland-past qo'shpoyaning o'lchamlari:

1. Qo'shpoyaning oralig'i 240 sm.

¹ M.N.Umarov "Gimnastika", Sport faoliyati (f.t.b.) yo'nalishlarining talabari uchun o'quv qo'llanma 5 – 9-betlar.

2. Baland poyaning balandligi 250 sm
3. Past poyaning balandligi 130 sm
4. Ikkalasi oralig'i 130sm dan 160 smgacha
5. Yordamchi tutib turuvchi trosalarining oralig'i 500 sm.
6. Tagidagi matlar eniga 2 m, uzunligi 14 m

Baland-past qo'shpoya faqat ayollar turnirlarida qo'llaniladi holos.

Yakkacho'p. Ayollar turnirlarida qo'llaniladi.

1. Snaryadning eni 10 sm oyoq qo'yish yuzasi 13 sm
2. Uzunligi 5 m ni tashkil etadi
3. Balandligi 125 sm
4. Tagidagi matlar 4 m ga 18 metr

Erkin mashqlar uchun gilam. Bu snaryad erkaklar va ayollar sport gimnastikasida hamda sport akrobatikasida qo'llaniladi. Ayollar chiqishi musiqa ostida o'tadi.

1. Maydon yuzi 12x12 m.
2. Chegaralangan maydoni 14x14 m bo'ladi.

Dastakli ot. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi.

1. Uzunligi 160 sm
2. Poldan balandligi dastaksiz 115 sm, dastagi bilan 125 sm
3. dastaklar oralig'i 40 – 45 sm
4. Tagidagi matlar 4 m ga 4 m

Halqalar. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metal tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat.

1. Metal tayanch yoki karkasning poldan balndligi 580 sm, ustunlar oralig'i 260 sm, eni 120 sm
2. Ustunlarni tutib turuvchi trosalar oralig'i 550 sm
3. Halqaning poldan balandligi 280 sm, oralig'i 50 sm
4. Arqoni 70 sm, trosi bilan 300 sm
5. Tagidagi matlar eni 2 m, uzunligi 5 m.

Paralell qo'shpoyalar. Bu snaryad sport gimnastikasi bo'yicha erkaklar turnirlarida qo'llaniladi. Nomidan kelib chiqib, bir-biriga parallel bir hil balndlikda joylashgan, bir hil o'lchamli ikki yog'och poyalardan tashkil topgan.

1. Poyalarning uzunligi 350 sm
2. Poyalarning poldan balandligi 250 sm
3. Ustunlarining pastki oralig'i 48 sm, yuqorigi oralig'i 42 – 52 sm
4. Tagidagi matlar eniga 4,5 m, uzunligi 11 m

Turnik. Bu snaryad sport gimnastikasi bo'yicha erkaklar turnirlarida qo'llaniladi.

1. Balndligi 280 sm, eniga 140 sm
2. Ustunlar oralig'i 240 sm
3. Bir tomon ustunlarining tortib turuvchi tros oralig'i 4 m

Batut. Ramaga prujinalar mahkamlangan, gorizontal to'rdan tashkil topgan sakrashlar uchun qurilma.

1. Uzunligi 9 m, eniga 3 m. sakrash uchun setkasi uzunligi 4,3 m, eniga 2,1 m.

2. Poldan balndligi 160 – 180 sm

3. Tagidagi matlar 13 mga 7 m.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasiga muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar¹.

Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati

1. Xo'jayev F., Usmonxjaev T.S. Boshlangich sinflarda zhismonium tarbiya darslari: 1-sinf uchun usullar qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1999. – 173 b.

2. Eshtaev A.K. Darsi gimnastikasi: qoqquv qo'llanma. – T.: O'zDZhTI, 2004. – 120 b.

3. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadjikotlar. – T., 2004 y.

4. Menxin Yu.V., Menxin A.V. Gimnastikani takomillashtirish: nazariya va metodologiya – Rostov-na-Donu: Feniks, 2002. – 384 p.

5. Alekseeva L.M. Bolalarning umumiy rivojlanish gimnastikasi komplekslari. – Rostov-Don: Feniks, 2006. – 20 p.

6. Maxkamjonov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning zhismoniy rivozhlanishi va tayyorgarligini ta'minlash. – T., 1995. B. 23 – 24.

7. M.N.Umarov "Gimnastika" O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 6111000 – Sport faoliyati, (f.t.b.) 5610500 – Sport faoliyati (f.t.b.) yo'nalishlarining talabari uchun o'quv qo'llanma.

© *Xojimirzayev Abdusalom Dedamirzayevich, 2024*

¹ M.N.Umarov "Gimnastika", Sport faoliyati (f.t.b.) yo'nalishlarining talabari uchun o'quv qo'llanma.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGULOTLARIDA KASBIY KOMPETENTSIYAGA ASOSLANGAN YONDASHUV

Qambarov Sohob Sobirjanovich,

NamDU katta o'qituvchisi
sohibjonqambarov5@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada maktab yoshidagi o'qituvchisining jismoniy tarbiya va sport mashgulotlarida kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuvi asoslab beriladi, ushbu yondashuvni nazariy asoslarini ochib beradi va uning samaradorligini sinab ko'rish uchun eksperimental ma'lumotlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuv, maktab, o'qituvchi, autogen, o'rta ta'lim, professional, mezon.

Abstract. The article substantiates the school teacher's approach to physical education and sports based on professional competence, reveals the theoretical basis of this approach, and provides experimental data to test its effectiveness.

Keywords: professional competency-based approach, school, teacher, autogenic, secondary education, professional, criteria.

Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyatining tarkibiy qismlaridan biridir, bu asosan uning o'qishga bo'lgan munosabatini, kundalik hayotdagi o'zini tutishini nazarda tutadi. Adabiyotlar tahlili va metodologiya Jismoniy tarbiya darslarida kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuv qanday amalga oshirilayotganligini aniqlashga harakat qildik. Jismoniy tarbiya darslarida kompetentsiyaviy yondashuvga asoslanib ishlash usullarini topish va ajratib ko'rsatishni rejalashtirdik. Belgilangan muammoni hal qilish va maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni qo'ydik. Ushbu masala bo'yicha psixologik, didaktik, uslubiy va huquqiy adabiyotlarni o'rganish jismoniy tarbiya darsining mavzusi darajasida kompetentsiyaga asoslangan yondashuv mezonlarini topish va belgilash. Jismoniy tarbiya darslarida kompetentsiyaga asoslangan yondashuvni amalga oshirish usullarini ajratib ko'rsatish, tanlangan usullarni amalga oshirish; Buning uchun asosiy kompetentsiyalarni shakllantirish bo'yicha tadbirlar dasturi belgilandi. Dastur ta'limga asoslangan, jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy o'rta ta'lim standarti yuqori sinf bitiruvchilarini tayyorlash darajasiga qo'yiladigan asosiy talablarda maktab o'qituvchisi quyidagi malakalarni egallashi kerakligini ta'kidlaydi. Sog'liqni saqlashni yaxshilash, motorli faoliyat, o'zini o'zi boshqarish va individual jismoniy rivojlanish. Jismoniy tarbiya jarayonida asosiy kompetentsiyalar qanday namoyon bo'lishini aniqlashda, jismoniy tarbiya darsi bilan bog'liq quyidagi fikrlar tahlil etildi. Masalan, maqsadga erishish uchun jismoniy ta'lim-tarbiya, o'zlariga bo'lgan hurmatni tarbiyalash, salomatlik, individual darslarda malaka va ko'nikmalarni egallash ishlarini yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy madaniyat, kasalliklarning oldini olish. Jismoniy madaniyat vositalari bilim, ko'nikma, individual salomatlikni ta'minlashdan foydalanamiz, bular: tibbiy- jismoniy madaniyat komplekslari, nafas olish mashqlari, dam olish mashqlari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning individual xususiyatlarini aniqlash. Bularning barchasi shaxsiy kompetentsiyalarni shakllantirishga imkon beradi. Egallik qilish, shaxsiy

o'zini namoyon qilish va o'zini rivojlantirish usullari mahorat tananing jismoniy holatini boshqarish. Zamonaviy jismoniy sog'lomlashtirish texnologiyalari tizimlarini o'zlashtirishda, professional jismoniy mashqlar komplekslardan foydalaniladi. Charchoqni yo'qotish hamda ish faoliyatini yaxshilash uchun autogen (inson tanasining gomeostatik (ochiq tizimning dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan muvofiqlashtirilgan reaksiyalar orqali uning ichki holatining barqarorligini saqlash qobiliyati) mexanizmlarining dinamik muvozanatini tiklashga qaratilgan) mashg'ulotning eng oddiy usuli meditatsiya, nafas rostdash mashqlari. Ijtimoiy kompetentsiya shaxsning jismoniy ko'rsatkichlari va uning xususiyatlari to'g'risidagi bilimni, jismoniy mashqlarning sog'likka ijobiy ta'sirini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga imkon beradi. Bular professional-amaliy mashqlar bilan motor tajribasini boyitish, kelgusi hayot faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni asosan piyoda yurish, tog' turizmi texnikasi ko'nikma, malakalariga yo'naltirish bizga nima beradi. Maktab bitiruvchilarini talabalikka qabul qilinishlarini tahlil qilishda bitiruvchilar jismoniy tarbiya va turizm darslari o'z kasbini tanlash to'g'risida qaror qabul qilishlariga yordam berishini ko'rishimiz mumkin. Shaxsni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlaydigan, test topshiriqlarini bajarish qobiliyati, jismoniy rivojlanish xususiyatlari va tibbiy ko'rsatkichlar motor faoliyatda individual faoliyatni hisobga olgan holda tarbiyaviy va kognitiv kompetentlikni shakllantiradi. Ta'limiy kognitiv kompetensiya tarkibiga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya va sport asoslarni bilish, ma'naviy boylikni shakllantirish maqsadida jismoniy rivojlanish va jismoniy sog'lom odam uchun zarur bo'lgan bilimlarni egallash, shaxsiy va jamoat gigienasi asoslarini bilish, ertalabki badan tarbiya mashqlar sharoitida jismoniy yuklamalarni tartibga solish qoidalarini bilish va muntazam sport bilan shug'ullanish. Axborot kompetentsiyasini amalga oshirish, talabalar tomonidan turli xil axborot resurslaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Talabalar uchun ushbu turdagi vazifalarni taklif qilish mumkin, masalan – Olimpia o'yinlari haqida ma'lumot toping. Kommunikativ kompetensiya – turli xil ma'lumotlarni olish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini rivojlantirish bo'yicha munozara o'tkazish va bu muammolar bo'yicha reja ishlab chiqish qobiliyatiga ega bo'lishdir. Tengdoshlari faoliyatini tahlil qilish va baholash, atrofdagi voqealar va odamlar bilan o'zaro aloqaning turli usullaridan foydalanish, jamoada ishlash jamoadagi turli xil ijtimoiy rollarni bajarish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Bu kompetensiyaning shakllanishi darsda talabalar faoliyatini tashkil etish orqali yuzaga keladi. Kommunikativ kompetensiyaning shakllantirish uchun o'yinlar boshlangich sinflarda harakatli, yuqori sinflarda sport o'yinlari) katta ahamiyatga ega. O'yinlarda talabalar jamoada o'zaro munosabatda bo'lishni, umumiy natija uchun kurashishni, individual vazifalarni bajarishni o'rganadilar. Kommunikativ kompetensiyaning darslarda turizm va sport turlariga yo'naltirish orqali rivojlanish mumkin bo'ladi. Chunki turizm talabalardan nafaqat sportni balki mahorat, o'zaro aloqa, hamkorlik, aniq belgilangan vazifalarni bajarishni ham talab qiladi. Shaxsiy kompetensiya - jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy yo'nalish xususiyatlarini bilish, individual salomatlik, jismoniy rivojlanish, ularning imkoniyatlari, jismoniy mashqlar yordamida sog'lomlashtirish,

jismoniy tarbiya mashgulotlarini individual shakllarini tashkil etish usullari, individual mashq majmualarini bajarish qobiliyati, olingan uz bilim va ko'nikmalardan amaliy faoliyatda foydalanishni o'z ichiga olib olingan bilimlar talabalarga jismoniy tarbiya mashgulotlarini mustaqil ravishda tashkil etishlari uchun yordam beradi. Talaba ma'lum bilimlarni egallashi uchun, rejalashtirish texnologiyasidan foydalanish kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh.X Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. – T., 2016. – 410 b.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent "Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti" – 2021. – 68 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik – Toshkent, 2014-yil. 284 b.
4. Sheraliyev A.N., Mashrapova S.S., G'ulomov Z.V. (2023). Umumta'lim maktablaridagi Sport to'garagi mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda umumiy Jismoniy tayyorgarlikning o'rni. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 23-27.

© *Qambarov Sohob Sobirjanovich, 2024*

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA IJTIMOIIY-SHAXSIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH

Alijonov Oybek,

Namangan davlat universiteti

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal ketma-ketlik va uzluksizlik asosida amalga oshirish muhimdir. Ushbu maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining shaxsiy kompetentini takomillashtirishning o'ziga xosligi haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: kompetensiya, jismoniy faollik, jismoniy madaniyat, sportchilar tayyorlash, jismoniy madaniyat sohasi, ilmiy-metodik ta'minot, mutaxassislar, kasbiy mahorat.

Аннотация. Важно, чтобы система подготовки специалистов в области физической культуры и спорта осуществлялась на основе безупречной последовательности и преемственности. В этой статье рассказывается об особенностях совершенствования личного состава охотников за физической культурой.

Ключевые слова: состав, физическая активность, Физическая культура, подготовка спортсменов, сфера физической культуры, научно-методическое обеспечение, профессионализм.

Annotation. The system of training specialists in the field of Physical Education and sports is important to carry out on the basis of perfect sequence and continuity. This article deals with the specificity of the improvement of the personal competence of teachers of future physical education.

Keywords: competence, physical activity, Physical Culture, athlete training, field of Physical Culture, scientific and methodological education, specialists, professional skills.

Mavzuning dolzarbligi:

Respublikamizda jismoniy madaniyat sohasida zamonaviy mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal darajada tashkil etilgan. Sohada yetakchi va markaziy

oliy o'quv yurti hisoblanmish O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassislari, sport murabbiylari tayyorlanadi. Mazkur oliy dargohda mamlakatimizning sohaning eng yetakchi olimlari va sport murabbiylari bo'lajak mutaxassislarga saboq beradilar. Undan tashqari Respublika viloyatlarining universitetlari, pedagogika institutlari qoshidagi mavjud jismoniy tarbiya fakultetlari ta'lim tizimini ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan taminlaydi. Shuningdek, keyingi yillarda tashkil etilgan Olimpiya zahiralar kollejlari sportchilar tayyorlash bilan birga o'rta maxsus ma'lumotli sport murabbiylari ham tayyorlanadi. Respublikada o'rta maxsus kasb ta'limi va Oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislari tayyorlashning ilmiy-metodik ta'minoti to'la hozirgi zamon talablari asosida tashkil etilgan. Ya'ni ta'lim muassasalari puxta ishlangan DTS va o'quv dasturlari, darsliklar, turli xildagi o'quv qo'llanmalar bilan taminlangan. Respublikamizda jismoniy madaniyat sohasida zamonaviy mutaxassislari tayyorlash tizimi mukammal darajada tashkil etilgan. Sohada yetakchi va markaziy oliy o'quv yurti hisoblanmish O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassislari, sport murabbiylari tayyorlanadi. Mazkur oliy dargohda mamlakatimizning sohaning eng yetakchi olimlari va sport murabbiylari bo'lajak mutaxassislarga saboq beradilar. Undan tashqari Respublika viloyatlarining universitetlari, pedagogika institutlari qoshidagi mavjud jismoniy tarbiya fakultetlari ta'lim tizimini ko'plab oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan taminlaydi. Shuningdek, keyingi yillarda tashkil etilgan Olimpiya zahiralar kollejlari sportchilar tayyorlash bilan birga o'rta maxsus ma'lumotli sport murabbiylari ham tayyorlanadi. Respublikada o'rta maxsus kasb ta'limi va Oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislari tayyorlashning ilmiy-metodik ta'minoti to'la hozirgi zamon talablari asosida tashkil etilgan. Ya'ni ta'lim muassasalari puxta ishlangan DTS va o'quv dasturlari, darsliklar, turli xildagi o'quv qo'llanmalar bilan taminlangan.

Ishning maqsadi: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini sport mashg'ulotlari yordamida ijtimoiy shaxsiy kompetentligini rivojlantirish.

Ishning vazifalari: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini sport mashg'ulotlari yordamida ijtimoiy shaxsiy kompetentligini rivojlantirish.

Darsning uyushtirilishining terminlanishi quyidagilar:

1) tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy texnik jihatdan ta'minlashni; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektiv hal qilishni nazarda tutadi.

Dars o'tkazishda qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi. **Birinchi-dan:** o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun dars davomida – birinchi minutdan to oxirgi minutgacha amalga oshirib borilishi kerak. O'qitish vazifalarini faqat darsning asosiy qismida hal etishdek, amalda uchrab turadigan tendentsiyani to'g'ri deb hisoblab bo'lmaydi. Darsning tayyorgarlik va yakuniy qismlarini o'quv nagruzkasiz o'tkazgan o'qituvchi vaqtni befoyda o'tkazadigan faqat o'rgatuvchi bo'lib qoladi. **Ikkinchidan:** dars o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham metodik shablonlardan qochish kerak. Darslarning mazmuni va metodikasini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shu-

g'ullanuvchilarning organizmi, aqliy va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'zgaruvchanligi taqozo etadi. **Uchinchidan:** shu g'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak. Faqat shu yo'l bilan barcha o'quvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv-tarbiya protsessiga erishish mumkin va o'quvchilarning o'qishini tashlab ketishlarining yohud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi. **To'rtinchidan:** har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini umumiy metodik printsiplarga va jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplariga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Shundagina o'quvchilar doimiy ravishta tartib va intizomga o'rganib asosiysi holsizlikdan ozod bo'ladi.

Jismoniy tarbiya daqiqalarining o'ziga xosligi va qo'llanilishi.

Biz ushbu kichik mashq bilan amalga oshiriladigan jarayonni rus tili fani bilan bog'liq holatda amalga oshirishda Namangan viloyatning Norin tumanidagi 1-sonli Ixtisoslashgan maktabning 2-sinf o'quvchilari tadqiqot obe'kti bo'lib xizmat qildi. Mazkur jarayon 6 oy davomida amalga oshirishdi va o'quvchilar bilan olib borilgan musiqa va turli sher bilan bajarilgan jismoniy tarbiya daqiqalari biz kutgan natijalarni berdi. Bunda 1-bolalar darsga qiziqishlarini kuchli bo'lib qatnashuvi, 2-o'quvchi diqqatining jamlanishi yuqoriligi, 3-o'quvchi hotirasining mustaxkamligi va sog'ligining mustaxkamligi kabi yutuqlarga erishilganligini ko'rish mumkin.

Xulosa

Har qanday insonning ham harakatga bo'lgan extiyoji mavjut bo'lib, ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarning harakatga bo'lgan extiyoji juda ham yuqori bo'lishi hech kimga sir emas. Hozigi kunda yosh avlodni til o'rganishi eng global masala darajasiga yetgan. Rus tili fani ham albatta chet tillari ichida o'ziga xos ahamiyatga ega hisoblanadi. Mazkur fanni o'qitishni boshlang'ich sinfdan puxta tashkil etish esa eng oqilona yo'l hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.Abdullayev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. – T., 2018. – 410 b.
2. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. – T., 2016. – 410 b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b.
4. F.A.Kerimov “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” – 2004. – 447.b.
5. R.Abdumalikov, T.T.Yunusov va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
6. Ш.Отабоев, Э.Сатторов, М.Мелиева. Экогигиена, жимоний тарбия, спорт ва саломатликнинг тиббий-психологик асослари. Методик кулланма – Тошкент: “Nishon Noshir” нашрети, 2009-йил. – 360 б.
7. Ф.Насриддинов. Камолот ва маънавият сабоқлари. – Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр., 1998 – 223 б.

© *Alijonov Oybek, 2024*

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY MADANIYAT DARSINING TASHKILIIY ASOSLARI

Karimov N.,
NamDU o'qituvchisi
Otamirzayev O.,
NamDU o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada, Jismoniy tarbiya darsini tashkil etish va rejalashtirish hamda jismoniy mashqlarga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darsini tashkil etish, Jismoniy tarbiya darsini ejalashtirish, jismoniy mashq, jismoniy yuklamalar.

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется организации и планированию занятий по физическому воспитанию и физическим упражнениям.

Ключевые слова: организация урока физкультуры, планирование урока физкультуры, физических упражнений, физических нагрузок.

Annotation. This article focuses on the organization and planning of physical education classes and physical exercises.

Key words: organizing a physical education lesson, planning a physical education lesson, physical exercise, physical loads.

Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining o'zi rejalashtirgan rejani qanday amalga oshirishiga, jalb qilinganlarning faoliyatini tashkil etishning eng oqilona usullarini va uslubiy texnikani qo'llashiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali olinadigan foyda juda ko'p, bu yoshlarda sog'lom turmush tarzi muhimligini biladigan mas'uliyatli kattalar bo'lib yetishishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o'sishga tasir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida printsip-tamoyil nomini olgan.

Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib keladi.

Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil tariflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan tariflangan bir printsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlantirishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

- o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

- har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarliqligini taminlash.

Shug'ullanuvchi o'quvchilar avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishni taminlash. Pedagogika fanida bu printsiplarni o'rgatishda taalluqligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deb ataymiz.

Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o'rgatish va shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni oz ichiga qamrab

olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik-uslubiy deb atash qonuniy-roqdir.

Ko'nikma va malakalarni shakllantirishda qollaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o'quvchilarning yoshlari qanday bolishidan qafiy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Onglilik va faollik tamoyili.

"Didaktik adabiyotlarda onglilik deganda, o'rganilayotgan temaga oid qonuniyat, tarif va faktlarni asosli egallash, xulosa va umumlashlarni chuqur, atroflicha fahmlash, tema yuzasidan bilimlarni izchil va to'g'ri bayon qila olish, bilimlarning ishonch va e'tiqodga aylanishi, o'rgatilgan bilimlardan turmushda mustaqil foydalana bilish kabilar tushuniladi. Onglilik bilimlarni ongli o'zlashtirishga yo'nalgan printsiptir.

Bilim malakalarni ongli o'zlashtirish quyidagicha xususiyatlarga ega: talimning maqsadi, hayot uchun zarurligini anglash; faktik materiallarni ongli egallash va ularni o'zaro farqlay bilish; bilimlarni o'rganish, mustahkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish; tema yuzasidan o'zi erishgan natijalarni baholay bilish.

Faollik esa, oz navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos boladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bolib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin. Faollik tashqaridan ichkariga yo'nalgan jarayon sifatida tasavvur etilsa, unda bolalarda mustahkamlikni shaxsiy sifat shaklida tarbiyalashni anglaymiz.

Agar faollik ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayon sifatida qaralsa, unda insonning ichki intilishlari, emotsiyalari, qiziqishlari mustaqillikni shakllantirish vositasi ekanligini tan olishga to'g'ri keladi".

Jismoniy tarbiya jarayoni – bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan o'rganishga xohishi bo'lgan o'quvchi qatnashadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifaning mohiyatini tushunib etsa va uning hal etilishiga qiziqsa, o'rgatishning muddati tezlashadi va sifati yaxshilanadi.

Uslubiy adabiyotlarda onglilik va faollik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda esa onglilik va faollik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish mumkin emas. Sababi shuki o'quvchining faolligisiz onglilikni amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi esa ongli ravishda tushunib etilgandagina inson faol bo'ladi.

Faollashtirish jarayoni deganda o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi. Ammo mavjud tabiiy va manaviy qonuniyatlarni bilishning o'zi o'quvchilarni ongli va faol qila olmaydi. Bu vazifani o'qituvchi bajarishi kerak.

Qulaylik va individuallik tamoyili. Bu tamoyillar yosh va jinsiy farqlanish bolalarga xos. Bunday tashqari bir xil yoshdagi va jinsdagi bolalar, har xil qobiliyatga ega, shuning uchun o'rgatish va tarbiya jarayonida shu tomonlarni albatta hisobga olish zarur. Bunda qulaylik va individuallik tamoyiliga amal qilinadi.

Bu yerda soz, o'qituvchining har bir bola yuragiga yo'l topa olishi, vaqtincha qiyinchiliklarni anglay olishi va uni tuzatishga yo'l topa olishi, ularning qobiliyati va qiziquvchanligini rivojlantirishda hamkorlik qilishi ustida boradi.

O'qituvchi asbob-uskunalar, sport anjomlari, o'qitishning texnik vositalaridan foydalanganda darsning joylashishini hisobga olishi kerak. Darsning sanitariya-gigiyenik ta'minlanishi jismoniy mashqlardan sog'lomlashtiruvchi ta'sirni ta'minlaydigan barcha tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ish joylarining sanitariya-gigiyena holati belgilangan me'yorlarga qat'iy rioya qilishi kerak. Shunday qilib, sport zali uchun havo harorati 14 – 16°C oralig'ida (eng qulay) saqlanadi.

Maktabda sinf bilan har bir darsdan so'ng, butun tanaffus davomida zalni ventilyatsiya qilish kerak.

Aniqlanishicha, odam tinch holatda o'pkada 1 daqiqada 4 dan 6 litrgacha havoni ventilyatsiya qiladi va yuqori intensiv mashqlar (yugurish, sport o'yinlari va boshqalar) paytida organizm tomonidan havo so'rilishi 10 baravar ko'payadi. yoki undan ko'p. Shuning uchun jismoniy mashqlar o'tkaziladigan joylarda havoning to'g'ri tozaligini ta'minlash juda muhimdir.

Zalning pollari, gimnastika gilamlari, jihozlari, sport anjomlari tozaligini doimiy ravishda saqlashga katta e'tibor berilishi kerak. Har bir darsdan so'ng zalning pollarini nam tozalash, gimnastika gilamlarini nam latta bilan artib, katta tozalash – polni yuvish, qobiqlarni, jihozlarni artish (avval ho'l usul bilan, keyin esa quruq latta) zaldagi barcha darslar tugaganidan keyin bajarilishi kerak. Ushbu muhim sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilmaslik xonada changning katta to'planishiga olib keladi. Bunday sharoitda darslar sog'likka katta zarar etkazadi, chunki chang havo o'pkaga kiradi. Bundan tashqari, tozalanmagan zalda shug'ullanuvchilarning tanasi va sport kiyimlari ifloslanadi.

Qo'yilgan vazifalarni to'laqonli hal etish va darsning zichligini oshirish darsning tegishli miqdorda jihoz va inventar bilan moddiy-texnik ta'minlanishiga bog'liq.

Keyingi yillarda ko'plab jismoniy tarbiya o'qituvchilari tashabbusi bilan maktab sport zallari, o'yin maydonchalari nostandart jihozlar, turli moslamalar, trenajyorlar bilan jihozlandi. Bunday jihozlardan foydalanish darslar zichligini sezilarli darajada oshiradi, o'quvchilarning qiziqishini uyg'otadi, darsning eng samarali tashkiliy-metodik shakllaridan foydalanish uchun keng imkoniyatlar yaratadi va pirovard natijada dars samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, o'quvchilar jismoniy tarbiyasining barcha boshqa shakllariga nisbatan jismoniy tarbiya darsi quyidagi afzalliklarga ega:

1. Jismoniy madaniyat darsi turli sinf o'quvchilarining yosh imkoniyatlari, o'quv rejalarining mazmuni, pedagogik muammolarni hal qilishning murakkabligi, har bir darsning bir qator boshqa umumiy ta'lim darslarida va maktab rejimida tutgan o'rni bilan bog'liq.

2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi uchta funktsional bog'liq qismdan iborat: kirish, asosiy va yakuniy. Bu qismlarning ketma-ketligi jismoniy faoliyat ta'sirida organizm faoliyatining o'zgarishi qonuniyatlarini aks ettiradi. Darsning har bir qismi o'z vazifalariga ega.

3. Har bir dars oldidan aniq vazifalar belgilanishi kerak. Jismoniy tarbiya metodologiyasida vazifalar yo‘nalishiga ko‘ra odatda uch guruhga bo‘linadi: tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy.

4. Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi ko‘p jihatdan o‘qituvchining o‘zi rejalashtirgan rejani qanday amalga oshirishiga, jalb qilinganlarning faoliyatini tashkil etishning eng oqilona usullarini va uslubiy texnikani qo‘llashiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.A.Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi" Darslik. M., 1979 y. 139 – 155 b.
2. K.M.Maxkamdjonov, X.Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma’ruzalar matni TDPU, 2001 – 2002 yy.
3. R.Salomov Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari. 2005 y.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
5. F.Asqarov “Bolalar jismoniy tarbiyasi” O‘quv qo‘llanma. Namangan, 2022 y.

MAKTABGACHA YOSHDALIK DAVRIDAGI BOLALARGA HARAKATLI O‘YINLARNI TA’SIRI

Karimov N.,
NamDU o‘qituvchisi
Otamirzayev O.,
NamDU o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada, maktabgacha yoshdalik davridagi bolalarga harakatli o‘yinlarni ta’siri, taqlidli va taqlidsiz harakatli o‘yinlar hamda jismoniy mashqlarga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yoshdalik davridagi bolalar, harakatli o‘yinlarni ta’siri, jismoniy mashq, jismoniy yuklamalar.

Аннотация. В данной статье особое внимание уделено влиянию на дошкольников двигательных игр, имитационных и неимитирующих двигательных игр, физических упражнений.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, влияние активных игр, физических упражнений, физических нагрузок.

Annotation. In this article, special attention is paid to the effects of movement games on preschool children, imitation and non-imitation movement games, and physical exercises.

Key words: children of preschool age, effects of active games, physical exercise, physical loads.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismining tarbiyasi asosan turli xil mazmun va ko‘rinishdagi harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ularning belgilangan guruhi hayotiy-zaruriy deb hisoblanadi. Inson jismi tarbiyasi nazariyasi va usuliyoti fanida bu harakatlarni hayotiy-zaruriy harakatlar deb atash qabul qilingan.

Hayotiy-zaruriy harakatlar yurish, yugurish, sakrashlar, tirmashib chiqishlar, osilishlar, tayanishlar va boshqa qator eng sodda harakatlarni o‘zida mujassamlashtiradi va ular ta’lim tizimining barcha zvenolarida jismoniy madaniyat dasturiga o‘quv material sifatida kiritilgan. Bunday harakatlarning zahirasini boyligiga qarab, maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisiga faol harakatlanishni yoqtiruvchi

yoki uning aksi faol harakatlardan o'zini chetga tortuvchi bolalar deb baho berish yoki farqlash tarbiya amaliyotidagi odatdagi hol tarzida qabul qilinadi.

Odatda, oilada tinch, passiv harakatlar bilan cheklanadigan bolalarga sho'x, harakatchan bolalarga nisbatan ijobiy fikr bildiriladi. Ularga kattalar osoyishtaligiga zarar keltirmasligi muammosi nuqtai nazaridan qaraladi. O'tirgan joyidan turmay hatto, o'ziga yaqin joyda turgan o'yinchog'ini ham kattalar olib berishini talab qilib, joyidan siljimagi uzoq o'tirishni yoqtiradigan, kam harakatlanuvchi bolalar faol bolalarga nisbatan jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, tabiiy ravishda orqada qolishi amaliyotda isbotlangan.

Maktabgacha yoshdagilik davri individni faqat umumiy rivojlani shidagi muhim davr hisoblanmay, jismoniy rivojlanishi, salomatligini yaxshilanishi, harakatlari zahirasiining ortishi hamda harakat madaniyatini shakllanishiga zamin yaratishning asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham "sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining poydevori maktabgacha ta'lim muassasalarida qo'yiladi" deyilishi bejiz emas.

Maktabgacha yoshdalik davri borliqni o'zi uchun kengroq ochish, hayotiy-zaruriy harakatlarni bajarishda ortiqcha energiya sarflashdan tiyilish, odatda, asosiy harakatlar tarkibida beixtiyor bajariladigan, qo'shimcha, bajarilishi zarur bo'lmagan harakatlarni bajarishdan chetlanish bilan yakunlanadi. Harakat zahiralarida esa taqlid qilish, raqs va boshqa harakatlar orqali asta-sekin ortib boradi.

Harakatga o'rgatish, dastlab, o'zbek oilasida qo'lni ko'ksiga qo'yib salom berishdan boshlanadi. Bunga kattalarning bir-biri bilan muomalasini kuzatayotgan bolaning salom berishga taqlidi orqali erishiladi. Bunga o'xshash qator harakatlar – raqs, turli o'xshatishlar (ot minish, mushukdek to'rt oyoq bilan yurish, quyonga o'xshab sakrash va h.k.)ni bajarish bu yoshdagilar harakat zahirasini orttiradi.

Taqlid qilish doimiy ravishda ravon, shikastlanishsiz bo'lavermaydi. Ular harakatlar tarkibida beixtiyor xatolar yoki mushaklarni boshqarish tajribasining kamligi orqali sodir bo'ladigan xatolarga yo'l qo'yadilar, bu xatolar taqlid qilayotgan harakat texnikasining qiyinligi sababli ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yurish, yugurishda sonni talab darajasida baland ko'tarmaslik qoqinish, turtinishga, bu o'z navbatida yurish, yugurish malakasini shakllanishida yiqilishlarga sabab bo'ladi. Sonni baland ko'tarish malakasini egallash esa turli xildagi shu harakatga yaqin bo'lgan harakatlarni takrorlash orqali o'zlashtiriladi. Sonni baland ko'tarish harakatlarini o'zlashtirish vositasi sifatida taqlid qilish, raqslar va boshqa harakatli o'yinlarni o'yinash davomida amalga oshiriladi.

Ayrim harakatlarni o'zlashtirish orqali yuzaga keladigan malakalar yangi o'zlashtiriladiganlarini o'rganishni qiyinlash tirishi mumkinligi jismoniy tarbiya nazariyasi qonuniyatlaridan biri bo'lib, undan ko'pchilik ota-onalar xabardor emaslar. Ayrim harakatlar esa o'zlashtirilishi lozim bo'lgan harakatlarni oson o'zlashtirish uchun xizmat qiladi. Buni fanda **"harakat malakasini ko'chishi"** deb nomlanadi. Harakat malakasini ko'chishiga oid bilimlar STT jismoniy madaniyatining bilimlari deb qabul qilingan va uning mazmunidan har bir ota-ona, maktabgacha ta'lim muassasasining soha mutaxassisi xabardor bo'lishi kichkintoylarimizni hayotiy-zaruriy harakat malakalarini egallashi va harakat zahirasini ortishi hamda

3 yoshdan boshlab jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi darajasini rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

Bunday harakatlar zahirasini egallash asosan maxsus maqsadli mashg'ulotlar yoki kattalar, ota-onalar tomonidan bajariladigan harakatlar, tarkibida ayniqsa, musiqa ritmi, qarsak ritmi yoki ovozli jismlar orqali ijro etiladigan raqslar, harakatli o'yinlar, ota-onalar, oiladagi kattalar ishtirokidagi o'yinlar bilan amalga oshiriladi. Taqlid qilish harakatlari turli xildagi aytishuv – she'rlar, ritmni his qilish uchun qarsaklar yoki musiqaning alohida notasi ritmini takrorlash bilan sodda qo'shiqlardan foydalanish bu yoshdagilarda kuchli hayajon va yuqori emosionallikni yuzaga keltiradi.

Kichikintoyingiz uchun har kuni bajarilishi lozim bo'lgan musiqali ritmik mashqlar juda muhimdir. Ilk bolalik yoshi davridanoq musiqali mashqlar bajarishni xush ko'radilar. Bu o'z navbatida mashqlarni bajarishni osonlashtiradi va bajarilishi qiyin bo'lgan harakatlarni yengillashtiradi.

Ilk yoshlik davridagi harakat zahirasining yetarli darajada rivojlanmaganligi keyinchalik – o'smirlik, ilk yoshlik, yoshlik va oxir oqibat katta yoshga o'tganda o'yinlar, raqslarga oid harakatlarni bajarishda qiyinchilikka duch keladilar. Masalan, chiroyli musiqaga yoki uning ritmiga mos raqs harakatlarini bajara olmaydilar. Yoki bajargan harakatlari o'ziga yarashmaydigan beo'xshov harakatlar tarzida raqs tushishi yoki umuman raqsga tusha olmasligiga asosiy sabablardan biriga aylanishi mumkin.

Mashqlarni musiqa sadosi ostida yoki ularga moslab yozilgan she'r, aytishuv tarzidagi o'ziga xos ashula, so'zlar bilan bajariladigan harakatlar yoki taqlid qilish orqali bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar 3 – 7 yoshli bolalar harakat zahirasini orttirishning yetakchi vositasi ekanligi hozirgi kun STT jismoniy madaniyatining maxsus bilimlari tarkibidan o'rin olgan.

Bolalarni kichikligidanoq har kuni ritmik mashqlarni bolalik davridan bajarishga o'rgatish masalan, musiqa ostida sakrash, yugurish, yurish yoki o'tirib-turish, agar siz unga hamroh bo'lsangiz, bolangizni o'zi sizga taqlid qilgan holda raqsga tushishini istasa, tanlangan musiqaning ohang yoki so'zlari juda sodda, oson ritmli bo'lishi maqsadga muvofiq. To'g'ri tanlangan musiqa va ohang bolaning biror ish qilishiga, mashqlarni yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

Ayniqsa, yangi kunga bolani tayyorlash – uyqudan uyg'otish, organizmni uyqu holatidan faol holatga o'tishini osonlashtiradi. Qisqa vaqt ichida o'zini tetik his qilishi uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda navbatdagi kunni boshlashni, bolada ertalabki badantarbiya mashqlarini gigenik gimnastika bilan yoki turli xildagi katta jismoniy yuklamalarsiz uyinlar o'ynash, sayrlarga odatni shakllantirishning ahamiyati katta.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.A.Ashmarin "Jismoniy tarbiya nazariyasi" Darslik. M., 1979 y. 139 – 155 b.
2. K.M.Maxkamdjonov, X.Tulenova Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodi-kasi. Ma'ruzalar matni TDPU, 2001 – 2002 yy.
3. R.Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.
4. A.Adbullayev, Sh.Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.

5. F.Asqarov. "Bolalar jismoniy tarbiyasi" o'quv qo'llanma. Namangan, 2022 y.

© Karimov N., 2024

© Otamirzayev O., 2024

BADIIY GIMNASTIKA JIHOZLARI VA YAKKA HAMDA GURUHLI MUSOBAQALAR TO'G'RISIDA MA'LUMOTLAR

Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich,

Namangan davlat universiteti
sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Anotatsiya. Maqola, umumta'lim va sport maktabi o'quvchilarini xar tomonlama kamol topishi, yurtimizda o'tkazilayotgan isloxlarning samarasi, badiiy gimnastika va yakka hamda guruhli musobaqalar o'g'risida ma'lumotga ega bo'lishlari, o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jixozlar, yakka va guruhli musobaqalar, erkin mashqlar, ta'lim-tarbiya.

Аннотация. Статья посвящена всестороннему совершенствованию учащихся общеобразовательных и спортивных школ, проводимых в стране реформ, получению знаний в области художественной гимнастики и индивидуальных и групповых соревнований, здоровью подрастающего поколения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, снаряжение, индивидуальные и групповые соревнования, вольные упражнения, учебно-воспитательные.

Abstract. The article is devoted to the comprehensive improvement of students of general education and sports schools, the reforms carried out in the country, gaining knowledge in the field of rhythmic gymnastics and individual and group competitions, and the health of the younger generation.

Keywords: rhythmic gymnastics, equipment, individual and group competitions, floor exercises, educational.

Badiiy gimnastika – turli gimnastika va raqs mashqlari va elementlarini musiqaga moslamasiz, shuningdek, obyekt (bulavalar, (sho'qmorlar), to'p, arqon, halqa, lenta) bilan bajarishni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Jahon miqyosidagi mujsobaqalarda asboblarisiz chiqishlarga ruxsat berilmaydi. Guruhdagi chiqishlarda yo bitta predmet (masalan, beshta to'p, besh juft tayoq (bulavalar), beshta halqa) yoki bir vaqtning o'zida ikki turdagi predmet ishlatiladi. G'oliblar ko'pkurash va individual musobaqalarda aniqlanadi.

1967 yilda jahon badiiy gimnastikasida printsipial jihatdan yangi jamoaviy musobaqa-guruh mashqlari musobaqasi paydo bo'ldi.

1967 yilda Kopengagenda birinchi guruh mashqlari bo'yicha jahon chempionati bo'lib o'tdi. Shu bilan birga, Sovet jamoasi oltin medallarni qo'lga kiritdi. Evropa chempionati 1978 yildan beri o'tkazib kelinmoqda. Madridda sovet gimnastikachisi Galimda Shugurova Yevropa tojining egasiga aylandi. 1963 yildan 1991 yilgacha jahon chempionati har ikki yilda toq yillarda, Yevropa chempionati esa juft yillarda, 1978 yildan 1992 yilgacha bo'lib o'tdi. 1992 yildan beri har yili jahon va Yevropa chempionatlari o'tkazib kelinmoqda.

Elementlar

Badiiy gimnastika – bu turli gimnastika va raqs mashqlarini apparatsiz, shuningdek, musiqaga moslama bilan bajarishni o‘z ichiga olgan sport turi. Mashqlar maydoni 13x13 metr bo‘lgan gilamda bajariladi. Mashqning davomiyligi 90 soniya.

Badiiy gimnastika asboblari quyidagilar kiradi:

ARQON

Arqon gimnastikachining balandligiga mutanosib bo‘lishi kerak, hech qanday tutqichga ega bo‘lmasligi kerak, har bir uchida faqat bitta tugun bo‘lishi kerak. 2009 yildan beri arqon bilan mashq qilish xalqaro sport ustalari dasturiga kiritilmagan. Biroq, sport ustaligiga nomzodlar dasturida va undan kichik yoshdagi gimnastikachilar Rossiya musobaqalarida arqon bilan mashq bajarishadi.

HOOP-HALQA (GARDISH)

Halqaning o‘lchami (diametri) son suyagi bilan aniqlanishi kerak. Kattalar gimnastikachilari uchun halqaning ichki diametri 80 dan 90 sm gacha. Mumkin bo‘lgan minimal o‘lcham – 55 sm. CCM va MS dasturlarida qatnashadigan gimnastikachi uchun halqaning minimal og‘irligi 300 gramm.

BOL-TO‘P

To‘pning o‘lchami gimnastikachining balandligi va qo‘lining o‘lchami bilan belgilanadi, to‘p kaftga to‘g‘ri kelishi kerak.

CCM va MS dasturlarida qatnashadigan gimnastikachilar uchun to‘pning diametri 18-20 sm. Og‘irligi taxminan 400 gramm. 3 – 7 yoshli boshlang‘ich gimnastikachilar uchun diametri 15 yoki 16 sm bo‘lgan to‘p mos keladi, 8 – 10 yoshli qizlar uchun – 17 sm.

MACES-CHO‘QMOR (BULAVALAR)

CCM va MS dasturlarida ishtirok etuvchi gimnastikachilar uchun cho‘qmorning uzunligi 40 – 50 sm, eng kichigi uchun esa 36 sm uzunlikdagi klublarni sotib olish kerak.

Tegishli o‘lchamni aniqlash uchun gimnastikachi pinni boshidan olib, qo‘l bo‘ylab tortib olishi kerak. Agar buyum elkaning o‘rtasiga etib borsa, o‘lcham to‘g‘ri tanlangan. Kattalar uchun bitta standart klubning vazni 153 – 155 g.

RIBBON-TASMA (LENTA)

Tasma odatda atlas bo‘ladi. CCM dasturida qatnashadigan gimnastikachilar uchun lentaning uzunligi 5 metrni tashkil qiladi. MS dasturida ishtirok etayotgan gimnastikachilar uchun lentaning uzunligi 6 metrni tashkil qiladi. Lentaning og‘irligi kamida 35 gramm.

Inventarizatsiya – bulavalar, (sho‘qmorlar), to‘p, arqon, halqa, lenta.

Badiiy gimnastika musobaqalari:

Individual mashqlar (ko‘pkurash, halqa, tayoqlar (bulavalar), lenta), hamda guruh musobaqalari tarzida o‘tkaziladi.

Birinchi musobaqalar;

Olimpioya o‘yinlari 1984 yilda bolib o‘tgan.

Jahon chempionati 1963 yil bo‘lib o‘tgan

Yevropa chempionati	1978 yil bo'lib o'tgan
Xalqaro gimnastika federatsiyasi	
Ismi	Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG)
Tashkil etilgan yili	1881 yil
Fedratsiya rahbari	Morinari Vatanabe
Veb sayt	jonli.gimnastika.sport

Musobaqalar 13x13 m o'lchamdagi gimnastika gilamchasida o'tkaziladi. Musiqani tanlash gimnastikachi va murabbiyning xohishiga bog'liq. Har bir mashq individual dasturda bir yarim daqiqadan oshmasligi kerak, guruh mashqlarida esa bu chegara ikki yarim daqiqani tashkil qiladi. Klassik ko'pkurash (individual dasturda 4 ta mashq, guruh mashqlari dasturida 2 ta mashq) Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Ko'pkurashdan tashqari, individual chempionatlarda va guruh jamoalari tarkibida ishtirok etuvchi gimnastikachilar an'anaviy ravishda ma'lum turdagi mashqlarda (Olimpiada o'yinlaridan tashqari) medallar to'plami uchun kurashadilar. Jamoa musobaqalari ham o'tkaziladi, bunda bir nechta gimnastikachilarning natijalari yig'indisi hisobga olinadi, ba'zan hatto individual va guruh musobaqalarida (turli yoshdagi) ko'rsatilgan natijalar ham bir vaqtning o'zida hisobga olinadi.

"Guruh mashqlari – ko'pkurash" sport intizomi bo'yicha g'oliblar 2 ta mashq bajarish uchun Guruh tomonidan to'plangan eng yuqori ball bo'yicha aniqlanadi.

Ko'pkurash guruh mashqlarining ayrim turlari bo'yicha final musobaqalarida g'oliblar finalda ushbu mashqni bajarish uchun guruh tomonidan olingan eng yuqori ball bilan aniqlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati

1. Xo'jayev F., Usmonxjaev T.S. Boshlangich sinflarda zhismoniy tarbiya darslari: 1-sinf uchun usullar qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1999. 173 b.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi: o'quv qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 2004. – 120 b.
3. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar, T., 2004 y.
4. Alekseyeva L.M. Bolalarning umumiy rivojlanish gimnastikasi komplekslari. – Rostov-Don: Feniks, 2006.
5. Maxkamjonov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivozhlanishi va tayyorgarligini ta'minlash. – T., 1995. B. 23 – 24.
6. M.N.Umarov "Gimnastika" O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 6111000 – Sport faoliyati, (f.t.b.) 5610500 – Sport faoliyati (f.t.b.) yo'nalishlarining talabari uchun o'quv qo'llanma.
7. <https://gimnastika.pro/press/news/10225.html>

© *Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich, 2024*

BADIIY GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR

Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich,

Namangan davlat universiteti

sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Anotatsiya. Maqola, umumta'lim va sport maktabi o'quvchilarini xar tomonlama kamol topishi, yurtimizda o'tkazilayotgan isloxlarning samarasi, badiiy gimnastika va yakka hamda guruhli musobaqalar to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishlari, o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jixozlar, yakka va guruhli musobaqalar, erkin mashqlar, ta'lim-tarbiya.

Аннотация. Статья посвящена всестороннему совершенствованию учащихся общеобразовательных и спортивных школ, проводимых в стране реформ, получению знаний в области художественной гимнастики и индивидуальных и групповых соревнований, здоровью подрастающего поколения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, снаряжение, индивидуальные и групповые соревнования, вольные упражнения, учебно-воспитательные.

Abstract. The article is devoted to the comprehensive improvement of students of general education and sports schools, the reforms carried out in the country, gaining knowledge in the field of rhythmic gymnastics and individual and group competitions, and the health of the younger generation.

Keywords: rhythmic gymnastics, equipment, individual and group competitions, floor exercises, educational.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar

Ko'pgina bilim sohalarida va turli ishlab chiqarish tarmoqlarida fanlar, hodisa, tushuncha va jarayonlarni qisqa ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Badiiy gimnastikaga oid atamalar badiiy gimnastika mutaxassislari bilan shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatni yengillashtiradi, shuningdek, darsliklarni, o'quv qo'llanmalarni, klassifikasiya va boshqa dasturlarni nazariya uchun ham, sport amaliyoti uchun ham zarur bo'lgan turli materiallarni qisqa, ixcham holda nashr etishga yordamlashadi. Atamalar ayniqsa, badiiy gimnastikaning turli tuman mashqlarini o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga ega.

1. Tushunarlilik. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, Internasional so'zlar-atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. Shundagina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarning tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Qisqalik. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi.

Badiiy gimnastika atamolari shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni boshlagan kishilar atamalarni ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali badiiy gimnastikachilar, murabbiylar va badiiy gimnastikaning boshqa mutaxassisleri uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi.

Badiiy gimnastikada o'z-o'zidan ma'lum bo'lgan holat va harakatlarni ifodalamaslik qabul qilingan.

Quyidagi so'zlar tushurib qoldiriladi:

- "oldinda" badiiy gimnastikachining tayanchga nisbatan yuz tomon bilan turgan holati;

- "oldinga" – eng qisqa yo'l bilan bajariladigan harakatning mumkin bo'lgan yagona yo'nalishining ko'rsatilishi;

- qo'l, oyoq, oyoq uchlari, kaftlarning holatlarini ifodalashlar, agar ular belgilangan uslubga hos bo'lsa;

- "gavda" – engashganda;

- "oyoq" – siltab o'tishlarda;

- agar so'z qo'llar va oyoqlar harakati to'g'risida borsa, "uzatish", "ko'tarish", "tushish" va boshqa so'zlar;

- u yoki bu asbobga xos bo'lgan odatdagi holatlarda – "ko'ndalang", "uzunasiga" so'zlari. Turnikda, halqada, baland-past bruslarda, otda "uzunasiga" atamasini, parallel bruslarda esa, "ko'ndalangiga" atamasi tushurib qoldiriladi.

- "ustidan ushlab" – "ichkariga sakrab o'tish" (yoki "ichkaridagi holat");

- agar asbobning nomidan tushunarli bo'lsa, sakrab tushish yoki sakrash;

- agar bajarish texnikasi shuni talab qilsa, "kerishib" atamasi. Masalan, bruslarda: oldinga tebranib ko'tarilish-ortqaga tebranib sakrab tushish;

- qo'llarning pastga osilgan, oldinga, ortqaga cho'zilgan holatlarida "kaftlar ichkariga";

- qo'llarning yonga yoki chapga, o'ngga va h.k. holatlarda turganida, "kaftlar pastga";

- agar qo'llar oldinga harakatlantirilib ko'tarilsa yoki tushirilsa, "oldinga bukilib".

Dastlabki holat (qisqacha – D.h.) faqat mashqni boshlashdan oldin ko'rsatiladi. Qo'l-oyoqlar va gavda yo'nalishi faqat harakat qisqa va odatdagidek yo'nalishda bajarilmaganda ko'rsatiladi; mashq harakteri odatdagidek farq qilgandagina u ifodalanadi.

Engashish: gavadani bukishni bildiradigan termin. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kerishib engashish, yarim engashish, pastlatib oldinga engashish, ortqaga engashib erga etish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat: shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. Muvozanatning quyidagi turlari: o'ng oyoqda, engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortki, ortqaga engashib, frontal, oyoq ushlab, shpagat holatida muvozanat saqlash.

Dumalanish – tayanchga birin-ketin qo‘l tekizib gavdani aylantirish. Dumalanishning quyidagi oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari turlari bor.

G‘ujanak bo‘lish – gavdaning buklangan holati (tizzalar elkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo‘llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G‘ujanak bo‘lishning yotib, zo‘tirib va cho‘qqayib g‘ujanak bo‘lish turlari bor.

To‘ntarilish – gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo‘lgan to‘liq aylanib oladigan aylanma xarakati. To‘ntarilishning quyidagi yonga to‘ntarilish, boshda turib to‘ntarilish, to‘ntarilib bir oyoqda tutishi, sakrab to‘ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to‘ntarilish – gavdani qo‘llarga tayanib orqaga aylanadigan xarakati. Qo‘llarda, boshda tik turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gimnastika hamda badiiy gimnastika sport turi eng muhim o‘rin tutadi. Gimnastikada mashqlarning murakkablik darajasiga ko‘ra tartiblashtirilgan oddiydan o‘ta murakkabgacha, birinchisi ikkinchisiga bog‘lanuvchi turli-tuman mashqlar majmualaridan iborat bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati

1. Xo‘jayev F., Usmonxjaev T.S. Boshlangich sinflarda zhismoniy tarbiya darslari: 1-sinf uchun usullar qo‘llanma. – T.: O‘qituvchi, 1999. 173 b.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi: o‘qquv qo‘llanma. – T.: O‘zDJTI, 2004. – 120 b.
3. Gimnastika. A.M., Shlemin A.T. Brikinlar tahriri. – Toshkent, 1982 yil.
4. Alekseyeva L.M. Bolalarning umumiy rivojlanish gimnastikasi komplekslari. – Rostov-Don: Feniks, 2006.
5. Maxkamjonov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivozhlanishi va tayyorgarligini ta‘minlash. – T., 1995. B. 23 – 24.
6. www.uzdji.uz (*O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti*).
7. <https://elib.buxdu.uz/index.php/pages/referatlar-mustaqil-ish-kurs-ishi/item/13791-o-zbekiston-jismoniy-tarbiya-tizimida-gimnastika>

© *Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich, 2024*

O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

Abdullayev Bekdada,

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a‘zolaridagi progressiv morfologik va biokimyoviy o‘zgarishlar bilan bog‘liqligi hamda yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, tayanch-harakat apparati, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, umumiy chidamlilik.

Insonning harakat faolligi optimal darajasini izlashda nafaqat yosh va jinsiy me'yorlarga, balki organizmning o'ziga xos xususiyatlari haqidagi chuqur bilimlarga ham tayanish lozim.

Bolaning yoshga oid rivojlanish davrlari tana va uning a'zolari og'irligi hamda kattaligi, skelet suyaklarining qotish darajasi, tishlarning paydo bo'lishi, ichki sekresiya bezlaridagi birlashtiruvchi to'qimalarning rivojlanishi, kortikal faoliyat tavsifi va boshqa belgilar asosida aniqlanadi.

Olib borilgan ko'plab tadqiqotlarning yakuniy xulosalari umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi an'anaviy jismoniy tarbiya darslari mazmun mohiyati, hajmi va zo'riqish shiddatining nomukammalligi, o'quvchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinmaganligi bilan o'sib kelayotgan yosh oranizmning talablariga to'liq javob bermasligini isbotlab berdi.

Jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a'zodagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Shundan kelib chiqqan holda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik va vegetativ funksiyalarning muvofiqligiga bevosita bog'liq bo'ladi.

V.P.Guba, L.V.Volkov, R.N.Doroxov, V.A.Bikov, I.V.Lyaxlarning ta'kidlashicha, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi yoshga xos xususiyatlarga ega, ya'ni [3, 4, 5]:

- har xil jismoniy sifatlarning rivojlanishi geteroxron tarzda sodir bo'ladi;
- yillik o'sish kattaliklari har xil yosh davrlarida bir xil emas va o'sish taqqoslangan paytda nisbiy kattaliklari bilan farq qiladi;
- kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarning ko'pchiligida jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'z darajalari bo'yicha har xil (masalan, kuch, statik chidamlilik darajasi, odatga ko'ra dinamik chidamlilik darajasi bilan mos kelmaydi);
- hajmi va shiddati bir xil bo'lgan jismoniy yuklamalar berilgan paytda bitta usul bilan o'tkaziladigan maxsus mashg'ulot har xil yoshdagi, jinsdagi va jismonan har xil rivojlangan bolalarning ma'lumotlarini taqqoslash imkonini beradi, bunda turlicha pedagogik samaralarga erishiladi;
- o'smir sportchilarda tabiiy o'sish davrida (sensitiv davrlarda) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar va o'smirlarda xuddi shu sifatlar rivojlanishining o'rtacha darajasidan ancha yuqori;

Yosh sportchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar – bu bolalarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy jihatdan har tamonlama rivojlantirish, tanlangan sport turiga maqsadga yo'naltirilgan tarzda asta-sekin o'tishini amalga oshirish, tanlangan sport turi texnikasini o'rgatish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kelgusida tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni olib borish uchun istiqbolli yosh sportchilarni saralashdir.

Yaxshi jismoniy tayyorgarlik asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi va barcha turdagi faoliyatda yuqori ish qobiliyatining asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar organizmi rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini hisobga olish va bolaga katta odamning kichik nusxasi sifatida

qaramaslik kerak. Bola qancha kichik bo'lsa, uning organizmi shunchalik o'ziga xos bo'lib, kattalardan shunchalik ko'p darajada farq qiladi va uning voyaga yetish jarayoni muayyan qonuniyatlarga bo'ysinadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishi va o'sishi bilan bog'langan qator xususiyatlarga ega:

- o'spirinlik va yoshlik davrida bitta jismoniy sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'qituvchilardan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashuv talab qilinadi;

- organizmning rivojlanishida jismoniy sifatlarning o'sishi ayrim yoshlarda, ayniqsa, jadal ro'y beradi. Bu sezgirlik (sensitiv) davrlari deb ta'kidlanadi. Chunonchi, mushak kuchi uchun o'sishning eng yuqori sur'ati 13 – 15 yoshlilarga xos, 14 yosh chidamlilikni, 8 – 11 yosh esa tezkorlik imkoniyatlarini tarbiyalash uchun eng qulaydir.

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan.

O'quvchilarning asosiy faoliyat turi aqliy mehnat hisoblanadi. Axborot hajmining muntazam oshib borishi, o'quv dasturlarining murakkabligi dars tayyorlash, to'garak mashg'ulotlari uchun ko'p vaqt talab qiladi va harakat faolligini ancha chegaralab qo'yadi. Bunday sharoitda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish muhim ahamiyatga ega, bu bolalar va o'smirlar organizmining funksional imkoniyatlarini safarbar qilishga yordam beradi. Bunda nafaqat alohida a'zo va tizimlar funksiyasida, balki ularning o'zaro aloqasida ham qayta qurish ro'y beradi. Ontogenez jarayonidagi jismoniy ish qobiliyatining shakllanishiga bolaning yoshi, jinsi va somatotipi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Organizmning normal holatida sifatlarning o'sishi va rivojlanishi bir-biri bilan juda yaqin aloqada va hamkorlikda bo'lsa ham, ular bir vaqtda va bir xil jadallikda sodir bo'lmaydi, chunki biron-bir a'zo massasining kattalashishi uning bir vaqtda funksional jihatdan takomillashuvini bildirmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubining asosiy muammolaridan biri jismoniy sifatlarning o'zaro aloqasidir. Adabiyotlardagi ma'lumotlarga ko'ra, ko'pchilik mualliflar, sport bilan shug'ullanadigan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi masalalarini ko'rib chiqqanlar, faqat ba'zi mutaxassislar bu muammoni maktabdagi o'quv mashg'ulotlari jarayonida tavsiflaydilar.

Shak-shubhasiz, o'quv jarayonida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, biologik yetukligi va gavda tuzilishi turlicha bo'lgan o'smirlar bilan shug'ullanganda tabaqali uslubdan foydalanishda qo'shimcha izlanishlarga zaruriyat tug'iladi.

O'tkazilgan tahlillardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tavsiya etilgan metodikalarning qo'llanilish shiddati, hajmi va me'yorlari ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

Yuqorida o'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga tayangan holda ilmiy ishimizning maqsadi va vazifalarini belgilab olishga imkon yaratiladi.

Bu vazifalar qatoriga kuch, tezkorlik, tezkor-kuch hamda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda samarali yordam beruvchi kompleks mashqlarni saralab olish, ularning qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlarini aniqlash, amaliyotga joriy etish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini asoslash kiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологи-ческие труды [Текст]-3-е изд., стер. – М.: НПО «МОДЭК», 2008. – 688 с.
2. Вайнбаум С.Я. Дозирование физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпий-ская литература, 2002. – 294 с.
4. Губа В.П., Татаринов Я.С. Контроль за физическими качествами. – Смоленск, 1989. – 24 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. – М., 2010. – 206 с.

Abdullayev Bekdada, 2024

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI IJTIMOIIY-SHAXSIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK JIHATLARI

Yakubbayev Maqsud Marufovich,
Namangan davlat universiteti
jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
yakubbayevmahsudbek@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish va ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik muammo sifatidagi ahamiyati tadqiq qilingan. Unda xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning fikrlari umumlashtirilgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy rivojlantirish tamoyillari, nazariy va pedagogik jihatlari ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish, uzluksiz malaka oshirish, kasbiy ehtiyoj, "hayot davomida o'qish" tamoyili.

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda Respublikamiz mustaqil davlat sifatida demokratik jamiyat qurish, dunyodagi eng rivojlangan mamlakatlar qatoridan o'rin olishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan ekan, bu xalq ta'limi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimi oldiga ham muayyan vazifalar qo'yadi. Mazkur vazifalar umumiy o'rta ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchilarning ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish bilan belgilanadi.

O'qituvchilarning ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish ularning kasbiy faoliyatga doir bilimlar, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish, o'z-o'zini

rivojlantirish kabi asosiy kasbiy faoliyat sohalarida aks etadi. Bu esa o'z navbatida, o'qituvchining o'z fanini o'qitishga doir bilimlarni mukammal bilishi va harakatga keltirishi, ta'lim jarayonini loyihalash, tashkil qilish va baholash uchun zarur bo'lgan tayanch kompetensiyalarni egallashi, shuningdek, o'qitish va tarbiyalash jarayonini ta'lim sohasidagi innovatsion ilmiy yutuqlar, zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida intensiv tashkil etish, uzluksiz va tizimli o'z-o'zini rivojlantirishni talab etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davrlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6108-son Farmoni va mazkur Farmon ijrosini ta'minlash maqsadida 2020 yil 6 noyabrda qabul qilingan "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884-son qarorda mamlakatimiz ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini takomillashtirish, jamiyatimizda o'qituvchi va pedagog xodimlar, ilmiy va ijodkor ziyolilarga bo'lgan hurmat-e'tiborni yanada oshirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish, tizimda xususiy sektor ishtirokini kengaytirish maqsadida, O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari belgilab berildi. Bilimga asoslangan iqtisodiyot ta'lim va kasbiy tayyorgarlikning yangi modellarini talab qiladi. Bunda davriy malaka oshirishdan farqli ravishda ijtimoiy va iqtisodiy muvofiqlik imkoniyatiga ega bo'lgan "hayot davomida o'qish" tamoyili asosida uzluksiz malaka oshirish tizimini takomillashtirib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish tizimida metodik tayyorgarligini takomillashtirish, uzluksiz kasbiy rivojlantirishning ko'p jihatdan nazariy yoritilishiga qaramay, jamiyat, fan va ta'limning yangi yo'nalishlari o'qituvchini innovatsion metodik tayyorgarligini takomillashtirish, uzluksiz kasbiy rivojlantirish zaruriyatini kuchaytiradi.

Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish, uzluksiz kasbiy rivojlantirish muammosini ilmiy jihatdan tahlil qilish natijasida quyidagi qarama-qarshiliklar mavjudligi aniqlandi:

- zamonaviy ta'limni innovatsion jarayonlarga yo'naltirish va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion o'quv jarayonini amalga oshirishga doir nazariy va uslubiy tayyorgarligi o'rtasida;
- jismoniy tarbiya o'qituvchisini uzluksiz kasbiy rivojlantirish zarurati va mavjud holatda bu jarayonga ilmiy-metodik yondashuvlar yetarli darajada rivojlanmaganligi o'rtasida;
- o'qitishning an'anaviy bilimga asoslangan yondashuvi va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish, uzluksiz kasbiy rivojlantirishda kompetentlikka asoslangan, faol va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlarni talab qiladigan ta'limdagi zamonaviy innovatsion tendensiyalar o'rtasida;

• o'qituvchilarning innovatsion metodik tayyorgarligi sifatini oshirish zaruriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish uchun rivojlantiruvchi texnologiyalar va mexanizmni resursli qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'rtasida.

Yuqorida qayd etilgan obyektiv va subyektiv ziddiyatlar pedagogik hodisaning mohiyatini – jismoniy tarbiya o'qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish uchun pedagogik shart-sharoitlarni aniqlashdan iborat bo'lgan tadqiqot muammosini faollashtiradi. Mavzuga doir ilmiy adabiyotlar va mavjud holat tahlilidan ko'rinadiki, quyidagilar o'qituvchining metodik tayyorgarligini takomillashtirish, o'zini o'zi tahlil qilish va baholash, o'zini o'zi rivojlantirish, uzluksiz malaka oshirish zaruratini keltirib chiqaradi:

- ta'lim sohasida xalqaro tajribalar va qiyosiy tahlil natijalari;
- zamonaviy texnologiyalarning takomillashuvi;
- jamiyat ehtiyoji hamda ta'limga bo'lgan talabning o'sishi;
- jamiyat ehtiyoji va talablari asosida o'qituvchi rolining o'zgarishi;
- DTS va o'quv dasturlarining optimallashtirilishi.

Ilmiy muammoning qo'yilishi. Jamiyatdagi globallashtirishning keskin o'sib borishi, jahon miqyosida ta'lim tizimidagi islohotlar mazkur jarayonning faol ishtirokchisi va amaliyotga tatbiq etuvchi bo'lgan o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish, kasbiy rivojlantirishni talab etadi.

Xulosa buning uchun esa, dunyo ilm-fanida o'qituvchi kompetensiyasini shakllantirish, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularni kasbiy rivojlantirish bo'yicha pedagog va uslubchi olimlar tomonidan olg'a surilgan ilmiy-nazariy qarashlarni o'rganish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y. (Darslik).
2. Tulenova X. va boshqa. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari tadbirlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lim. T., 2005 №4. 79 – 80 b.
3. Usmonxo'jaev T., Raximov M., Abdiev A. O'zbek xalq o'yinlari kasb xunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent, 2004 y.
4. Xaydarov B., Nuriddinov B., Rasulov A. Ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. Seminar. Toshkent, 2002 y.
5. Xonkeldiev X.Sh., Mo'minov B.N. O'quvchi yoshlar va talabalarning sport tayyorgarligi. Farg'ona, 2006 y.
6. To'ychiyev T.S. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o'zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2024. 3-son, 1166 – 1172-betlar.
7. Maxkamjonov K.M. Qizlar jismoniy tarbiyasi. // Pedagogik ta'lim. T., 2007, №2, 73 – 74 betlar.
8. Salomov R.S., Ro'zioxunova M.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 1995. – 102 b. (Metodik qo'llanma).

© Yakubbayev Maqsud Marufovich, 2024

UMUMIY TA'LIM MAKTABLARIDAGI FUTBOL SPORT TO'GARAGI MASHG'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI

Abduvositov S.B.,

Namangan davlat universiteti
Maktabgacha, Boshlang'ich ta'lim va
Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
abdulbositovsardor@gmail.com

Annotatsiya. Umum ta'lim maktablaridagi futbol sport to'garagi mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: futbol sport to'garaklari, futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, tayyorgarlikning vositalari.

Abstract. Theoretical information about the importance of general physical training in improving the effectiveness of football sports classes in secondary schools is presented.

Key words: football sports circles, general physical fitness of football means of preparation.

Аннотация. Представлены теоретические сведения о значении общефизической подготовки в повышении эффективности занятий спортивной футбол в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: футбольные спортивные секции, общая физическая подготовленность футболистов, средства подготовки.

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi.

Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. [1] Ayniqsa jismoniy tarbiyaning bazaviy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega bo'lgan umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari muhim ahamiyatga ega.

Sport to'garaklari maktab o'quvchilarini qiziqishiga qarab ma'lum sport turiga qaratilgan bo'lib, yangi-yangi iste'dodlarni kashf etishga yordam beradi. Shuni hisobga olib umumta'lim maktabi sport to'garaklarini chuqurroq o'rganish zaruriyati tug'iladi.

Umumta'lim maktablarida haftaning ikki yoki uch kunida o'tkaziladigan sport to'garak mashg'ulotlari kunni ikkinchi yarmida maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi va jamoatchi yo'riqchilar bilan tanlangan sport turlaridan olib boriladi. Ushbu mashg'ulotlarni tashkillash va o'tkazishdan asosiy maqsad qilib, o'quvchilarni sog'lomlashtirish va harakatga oid bilim, ko'nikmalarini hamda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. O'quvchi yoshlar bilan o'tkaziladigan sport to'garak mashg'ulotlari ko'zlagan maqsadni amalga oshirishda avvalo murabbiy shug'ullanuvchi uchun berilayotgan yuklamani to'g'ri taqsimlay olishi zarur

chunki, betartib berilgan yuklama bilan o'tkaziladigan mashg'ulot, bolalarda futbol sport to'garagiga nisbatan bezishni yuzaga keltiradi.

Umumta'lim maktabi sport to'garak mashg'ulotlarini ko'p hollarda sport o'yinlari asosida (futbol, voleybol, gandbol va basketbol) o'tkazilmoqda. Sport to'garaklarining o'quvchilar yoshiga mosligi haqida adabiyotlarda ma'lumotlar keltirilgan. Unga ko'ra mazkur sport to'garaklari bilan 10 – 12 yoshdan boshlab muntazam shug'ullanish mumkinligi hamda shu sport turlarining o'quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'siri haqida ma'lumotlar mavjud edi.

Albatta maktab o'quvchilarining yoshiga ko'ra futbol sport to'garaklariga jalb etish juda muhim ammo, sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etishda mashq ta'sir yo'nalishi hisobga olmaslik natijasida biz kutgan natijaga erisha olmaymiz. Shu sababdan biz endigi ma'lumotlarni sport to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilarining jismoniy sifatleri va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hamda tayyorgarlik turlari haqida ma'lumotlarni bayon etamiz. Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini futbol sport to'garak mashg'ulotlarida rivojlanishi uchun ular jismi orqali namoyon qiladigan sifatlarini rivojlantirish juda muhim sanaladi. Biz sport to'garaklarida manashu jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni rivojlantirishga doir so'z yuritamiz.

Sport to'garak mashg'ulotlari avvalo o'quvchilarni sog'lomlashtirish uchun o'tkaziladi, biroq sport to'garaklari ma'lum bir sport turiga asoslanishi hisobga olsak manashu sport turi bo'yicha kichik bo'lsa ham natijaga erishish (maktab birinchiligi, tuman va viloyat maktabi o'quvchilari o'rtasidagi musobaqalarda g'olib bo'lish)ni maqsad qilib qo'yadilar, manashu ikki maqsad bir birini inkor qilmasligi uchun biz "Sportchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining birligi" tamoyili mazkur sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda eng oqilona qoida deb hisoblaymiz. [2] Yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat sportchi o'quvchining mehnati, uning murabbiysi, maktab shifokori, psixologi va jamiyatdagi yaratilgan sharoitning ham o'rni beqiyosdir. Albatta jismoniy madaniyat va sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining sportda bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi.

Har bir mamlakat o'z jamiyati aholisini sog'lom va jismonan barkamol bo'lib shakillanishi uchun jismoniy tarbiya va sportning turli vosita va metodlaridan foydalanadilar. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktabgacha va maktab yoshidagi jismoniy tarbiya va sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi. Ushbu vaziyatga Rossiya federatsiyasining xizmat ko'rsatgan jismoniy madaniyat xodimi, Xalqaro pedagoglar akademiyasining muxbir a'zosi bo'lgan, professor Yu.I.Yevseyevning ixtisosligi jismoniy madaniyat bo'lmagan oliy o'quv yurtlarining talabalari uchun yozilgan o'quv qo'llanmasida inson salomatligiga bergan ta'rifida "jismoniy tayyorgarlik"ning yuqori bo'lishi salomatlikning garovi emasligiga ishora qilingan. [3] Bundan ko'rinib turibdiki har qanday mashg'ulotni ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom hamda yuqori jismoniy tayyorgarlik sohibi etib tarbiyalashda foydalaniladigan vosita va

metodlardan to'g'ri foydalanib, mashg'ulot tashkillash talabi yuzaga keladi. Bunga erishish uchun qo'yilgan vazifalarga mos dastlabki qoidalarni bilish hamda to'g'ri, samarali hal etish uchun tegishli bo'lgan sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyiliga asoslanish zarur deb qaramoqdamiz. Demak, bu vazifalarni hal etishda har biri uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini alohida o'rganib chiqishimiz talab etiladi.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi – bu inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini-biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini barovariga rivojlantirish (har tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Bugungi kunda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining asosida ham jamiyat a'zosini umumiy jismoniy tayyorgarlini yaxshilash masalasini hal qilish yotadi. Ushbu tayyotgarlikning mazmuni, vositalari, usullari va mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida o'quvchilar faoliyatining barcha shakllari, u sport faoliyatini, mehnat jarayoni faoliyati ko'rinishida bo'ladimi, keng jihatli bazaviy jismoniy tayyorgarlikni yuzaga keltirishga yo'naltiriladi.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal etiladi, ular: a) o'quvchilar organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ta'sir etish bilan chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash bilan o'quvchilar nafaqat dars faoliyatida balki kelajakdagi mehnat faoliyati davomida yoshi uchun mos darajadagi harakat faolliligi darajasini ushlashiga qulay sharoitni yaratish; b) futbol to'garagi qatnashchilari salomatligini mustahkamlash, organizmni tashqi muhitning zararli omillariga qarshi tura olish qobiyatini kuchaytirish; d) o'qish va mashg'ulot jarayonida ish qobiliyati pasaygan holatlarda faol hordiq chiqarib, organizm tiklashi uchun sharoit yaratish; e) mashg'ulotda va boshqa hayotiy vazifalarni hal etish jarayoida qo'shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustahkamlash uchun juda ham ijobiy natija beradi. [4]

Albatta futbol sport to'garak mashg'ulotlarida bunday vazifalarni hal etish uchun vosita zarur bo'ladi. Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining vositalari – jismlar va jismlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, sport turlari mashqlari yoki ularning elemenlari va boshqa og'irlik ko'tarish, o'zining tanasi o'g'irligidan hamda tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda barcha organ va sistemalarimizni faol ishlashini ta'minlovchi (yurish, yugurish, sayrlar, sayohatlar) mashqlar muhim o'rin egallaydi. Ular yordamida tayyorgarligi hamda rivojlanishida orqada qolgan, vazifaviy holati yaxshi bo'lmagan a'zolarimizni, organ va sistemalarimizni xizmati darajasi, imkoniyatlarini oshirish uchun foydalanish ayni muddao bo'ladi. Keltirib o'tilgan vositalarni sport to'garak mashg'ulotlarida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari bilan qo'shib qo'llanishiga erishilsa, jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligidan kutilgan maqsadga tez va oson erishiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari, ishlari hamda jismoniy

mashqlar bilan alohida shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarning mazmuni o'quvchilarni sog'lomlashtirish va harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Biroq sport to'garak mashg'ulotlari yuqorida takidlaganimizdek sportni aynan biron turidan tashkillanadi, albatta ushbu jarayon o'quvchilar musobaqalashuvi taqozo etadi. Musobaqalashuv jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori ammo maxsus jismoniy tayyorgarligi sust bolalar g'olib chiqishi qiyin bo'ladi. Shu sababdan biz sport to'garak mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni qanday amalga oshirilishi haqida ma'lumotlar keltirib o'tdik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni.
2. A.N.Normurodov. Yengil Atletika "O'quv qo'llanma" ILM ZIYO Toshkent, 2005-yil 210 b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. – T., 2018. – 410 b.
4. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv uslubiy majmua. Qo'qon, 2021 y.
5. M.Mullabayeva Sport harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi Darslik – Namangan, 2023.

© **Abduvositov S.B.**, 2024

SPORT KURASHIDA HAKAMLARNI TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Yuhananov B.,

xalqaro toifadagi sudya (UWW),

Tel-Aviv, Isroil

Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,

O'zDJSTU

***Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы подготовки судей по вольной и греко-римской борьбе. С помощью анкетирования анализируются причины утомления судей во время соревнований. Полученные данные в работе могут быть использованы при подготовке судей по борьбе.*

***Annotatsiya.** Ishda erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha sudyalarni tayyorlash masalalari ko'rib chiqiladi. So'rovnoma yordamida musobaqalar paytida hakamlarning charchashining sabablari tahlil qilinadi. Ishda olingan ma'lumotlar kurash bo'yicha sudyalarni tayyorlashda ishlatilishi mumkin.*

***Ключевые слова:** подготовка судей, борьба, правила соревнований, анкетирование.*

***Kalit so'zlar:** hakamlarni tayyorlash, kurash, musobaqa qoidalari, so'rovnoma.*

Dolzarbliqi. Sport kurashi o'z rivojlanishida shunday balandliklarga erishdiki, ko'rsatilgan natijani ob'ektiv baholash va aniq tuzatish yoki bir sportchining boshqasidan ustunligini aniqlash tobora qiyinlashib bormoqda. Bu holat zamonaviy sport (ayniqsa, yuqori yutuqli sport) yetarlicha rivojlangan hakamlar institutiga

muhtojligini ko'rsatadi. Hakamlikning murakkabligi yil sayin ortib bormoqda. Hakamlik faoliyatining ob'ektiv qiyinchiliklari, asosan, hakamlardan mutlaqo xolis va xatosiz qarorlar qabul qilinishi kutilayotgan o'yin vaziyatlarining yuqori dinamikasi, qisqaligi va tez o'zgarishi, shuningdek, jang paytida sudyalari bajarishi kerak bo'lgan yuqori jismoniy faollik, psixologik keskinlik va qabul qilingan qarorlar uchun javobgarlik bilan bog'liq. Yetakchi hakamlarning fikriga ko'ra, sport hakami o'zini sportchi yoki murabbiyning o'rniga qo'yishi kerak, bu unga barcha nuanslarni hisobga olgan holda har bir holatda ularning xatti-harakatlarini to'g'ri baholashga, obyektivlikni saqlashga, ijobiy va salbiy tomonlarini tortib olishga va eng yaxshi yechimni topishga imkon beradi. Biroq, sudyalikda, boshqa har qanday faoliyatda bo'lgani kabi, sudyalarning malakasi yetarli emasligi, hakamlik falsafasi va mexanikasini tushunishda birlikning yo'qligi bilan bog'liq turli xil xatolar bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, tomoshabinlar tomonidan hakamlarga nisbatan tanqidiy munosabat, ommaviy axborot vositalarida, rasmiylar va, albatta, jamoa sportchilari tomonidan hakamlarning noto'g'ri baholari hisobga olinishi kerak. Kurash bo'yicha hakamlik faoliyati samaradorligini oshirish muammosining ahamiyati shundaki, yuqori malakali hakamlar sportchilarning mahoratini oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadilar. Kurashchilarni takomillashtirish faqat normal sport raqobati sharoitida, hakamlik sifati kurash kurashi qonunlariga zid kelmasa mumkin.

So'nggi o'n yilliklarda deyarli barcha sport turlarida yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash uslubi sezilarli darajada o'zgardi. Ushbu o'zgarishlar, ayniqsa, sport jang san'atlari turlarida, xususan, xalqaro kurash federatsiyasi (UWW) o'yin-kulgini oshirish maqsadida musobaqalar qoidalarini tubdan o'zgartirishga kirishgan sport kurashida sezilarli. Hozirgi vaqtda erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha musobaqalar reglamenti va qoidalariga samarali o'zgartirishlar izlanmoqda. Sport kurashining dunyoda sport turi sifatida rivojlanishi sudyalarning tayyorlik darajasiga qo'yiladigan talablar va ularning ushbu faoliyat turini amalga oshirish uchun haqiqiy imkoniyatlari o'rtasida ziddiyatning paydo bo'lishiga olib keldi. Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra, ushbu qarama-qarshilikning paydo bo'lishining asosiy sababi sport hakamlarini tayyorlashning eskirgan tizimi bo'lib, u ko'p yillar davomida deyarli o'zgarishsiz qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: anketalar yordamida musobaqalar paytida hakamlarning ish xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot metodologiyasi va tashkil etilishi. Anketani tuzishda biz I.F.Devyatko (2002), F.A.Kerimov (2005) asarlarida bayon etilgan anketalarni tuzish bo'yicha uslubiy tavsiyalardan foydalandik. Anketaning tuzilishi 3 qismdan iborat. Kirish va asosiy-shakli, funktsiyasi va mazmuni jihatidan har xil bo'lgan 12 dan ortiq savollarni o'z ichiga oladi (to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita savollar, fan javoblari bilan savollar, ochiq, yopiq, yarim yopiq savollar, nazorat savollari, filtrlash, motivlar va faktlar haqidagi savollar) yuqorida aytilganlarning barchasi so'rov ma'lumotlarini turli pozitsiyalardan tavsiflash va tekshirishga imkon berdi. So'rovnoma xalqaro musobaqaning 16 hakami ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari: mas'uliyatli musobaqalarda hakamlarning so'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, umumiy farovonlikning yomonlashishi ishning uchin-

chi soatida 23,5% da sodir bo'ladi. respondentlarning 66,5 foizida bir soatlik ishdan keyin asab-emotsional stress qayd etilgan, so'rovda qatnashgan sudyalarning 37,6 foizida ish kunining oxiriga kelib diqqatning kontsentratsiyasi 42,5 foizga yomonlashadi-fikrlash va xotira darajasi pasayadi. Sudyalarning aksariyati (69,6%) 5 soatlik ish vaqtida ko'rish qobiliyatini pasaytiradi va orqa (24,4%), bo'yin (34,1%), pastki oyoq (28,6%) va oyoq (21,5%) sohasida charchoqni qayd etadi. Kurashni rivojlantirishning zamonaviy bosqichi hakamlar rejimlarining jismoniy va ruhiy zo'riqishining sezilarli darajada oshishi, musobaqa ishtirokchilarining ijro mahoratining barqaror izchil rivojlanishi va ularning tezlik-quvvat fazilatlarini takomillashtirish sharoitida sudya xodimlarining faoliyatini belgilaydi. Kurashda hakamlar g'illarning turli qismlarida yuzaga keladigan turli xil jang vaziyatlarini sub'ektiv baholash natijasida amalga oshirilganligi sababli alohida ahamiyat kasb etadi, bu esa katta miqdordagi harakatlarni nazarda tutadi. Afsuski, hozirgi vaqtda ilmiy ma'lumotlar mavjud emas va mutaxassislar orasida hakamlar mahoratining tuzilishi va etakchi omillari, sudyalarni tanlash va maxsus tayyorlash paytida diagnostika va nazorat qilish uchun mos bo'lgan informatsion va ishonchli hisoblagichlar, yuqori malakali sudyalarni tanlash va samarali o'qitish va o'qitishning tashkiliy va uslubiy asoslari to'g'risida eng ziddiyatli fikrlar mavjud. Har qanday faoliyatda bo'lgani kabi, hakamlarda ham ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Xulosalar. So'rov natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ushbu masalaning holatini amalda o'rganish dolzarb yo'nalish bo'lib, qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi.

- so'rovnomadan foydalangan holda olib borgan tadqiqotimiz hakamlarning musobaqalardagi ishlarining muhim xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

- so'rovnoma kurash bo'yicha sudyalarni tayyorlash jarayonining kasbiy yo'nalishini takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Девятко И.Ф. Методы социологических исследований. – М., 2002 г. – 269 с.
2. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2018. – 316 с.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© *Yuhananov B., 2024*

© *Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich, 2024*

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Мухтарова Хуснида Абдугопоровна,
АГУ, факультет физической культуры*

***Аннотация.** В статье описаны научные гипотезы о творчестве человека, методах формирования творческих навыков у школьников, учебно-воспитательная значимость использования эвристических методов обучения в формировании творческих умений у школьников.*

***Ключевые слова:** творческий процесс, эвристическое образование, дивергентное мышление, творческие способности, когнитивные методы.*

В настоящее время масштабная работа, проводимая под лозунгом «Новый Узбекистан – новое видение», направлена на дальнейшее совершенствование образования образованной и творческой молодежи в нашей стране. В связи с этим большое значение имеет реформирование системы образования в нашей стране по форме и содержанию, повышение эффективности содержания образования, форм и методов, совершенствование его правовой базы, укрепление материально-технической базы, и изучить передовой зарубежный опыт. В частности, ведущие зарубежные страны в последующие годы в системе образования особое и серьезное внимание уделяется вопросу формирования творческих качеств у школьников и студентов.

Большинство преподавателей, правильно использующих эти возможности, в достаточной степени владеют методами эффективного формирования творческих качеств у себя и учащихся и стараются применять их на практике. В результате практические действия, осуществляемые в этой области, создают у студентов потребность в достижении определенных достижений, движении вперед и помогают в определенной степени развить их способности к обучению. Однако в определенные периоды можно наблюдать случаи снижения интереса некоторых учащихся к обучению. Причина этого в том, что учащимся не интересно заранее думать и планировать уроки, а тот факт, что содержание обучения задано по определенной схеме, не дает никакого стимула для учащихся.

Поэтому необходимо отказаться от предварительного планирования учебной деятельности, формировать и развивать у учащихся критическое, самостоятельное, творческое мышление, заставлять их мыслить творчески, придумывать новые идеи. Можно сказать, меняется отношение. По отношению к студентам, поощрение их к достижению успехов является основным фактором совершенствования образовательного процесса и повышения его качества. Для этого одним из основных факторов, которых не хватает в образовательной деятельности, является творческий подход преподавателей и учащихся, личностно-индивидуальный творческий подход. Для того, чтобы молодые люди были самостоятельными мыслителями, обладали высоким

интеллектуальным и духовным потенциалом, развивались в людей. В настоящее время во всех образовательных учреждениях нашей Республики созданы все условия для того, чтобы учащиеся обладали высокой духовностью, навыками самостоятельного и свободного мышления, досконально овладевали достижениями современной науки, кабинетами мирового образования, соответствующими стандартам, информационными и коммуникативными. уступающих своим сверстникам ни в одной области мира.

Очередная задача специалистов отрасли – использовать созданный широкий спектр возможностей и, применяя на практике современные информационно-коммуникационные средства, передовые педагогические технологии, студенты будут получать большой объем информации, обрабатывать ее, формировать самостоятельное мышление. Развитие трудовых навыков, интеллектуальных, творческих способностей на уровне развитых демократических стран заключается в организации эффективного образовательного процесса, обеспечивающего превращение их в высококвалифицированных специалистов, отвечающих высоким морально-этическим требованиям.

В процессе обучения и воспитания раскрыть скрытые таланты детей, создать возможность учащимся проявить свои творческие способности, развивать творческие способности, воспитывать конкурентоспособные кадры с высоким потенциалом, социальной активностью, острым умом, способностью к открытию. в будущем рассматривается как залог. Это соответствует одному из приоритетов нашей страны – идее воспитания всесторонне развитой личности. Формирование творческой активности обучающихся в технологическом образовании считается важной составляющей образовательного процесса.

Возрастные и психологические особенности учащихся, являющихся активными и ведущими субъектами технологического образования, специфика технологического образования требуют творческого подхода со стороны преподавателя. Задача школы и учителя – не только дать ученикам образование, но и развить их способности. Значение воспитательной работы в развитии способностей чрезвычайно велико. Преподаватель технологического образования должен учитывать способности своих учеников, их желание учиться, уровень владения учебным материалом, их способность запоминать и применять свои знания при выполнении учебных задач, навыки решения проблем и способы их решения. Хорошо освоили письменное и устное общение.

Учителю при составлении плана урока важно учитывать следующие активизирующие ситуации, которые дадут эффективные результаты в развитии творческой активности учащихся.

На основе использования различных творческих заданий, призванных формировать творческую активность учащихся, можно подготовить почву для самостоятельного и творческого мышления учащихся. В заключение можно сказать, что в процессе технологического образования важно создавать различные условия для развития творческой активности учащихся. Для этого

определение требований образования и организация его приоритетов исходя из этих требований на основе исследуемого образования, создания проблемных ситуаций и технологического подхода к образованию подготавливают основу для эффективности развития творческой активности учащихся.

Список литературы:

1. Введение в научное исследование по педагогике. Под ред. В.И.Журавлева. Просвещение. 1988. – 239 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Издательский центр «Академия». 2002. – 264 с.
3. Азимов И.Б., Хамракулов А.Н., Таланкина Л.Х., Расулова Э.Р., Гордиевская С.В., Яковенко В.И. Физиология человека. Т., 1991.

© Мухтарова Хуснида Абдугопоровна, 2024

4 – 6 YOSHLI BOLALARNING O‘SISHI VA RIVOJLANISHIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINING AHAMIYATI

Abdullayeva Hidoyat Sidiqjon qizi,

Namangan davlat pedagogika instituti

Tabiiy fanlar kafedrası stajor-o‘qituvchisi

Yoqubova Durdona Iminjon qizi,

Namangan davlat pedagogika instituti talabasi

Annatotsiya. *Maqolada hozirgi kunda vatanimizda maktabgacha ta’lim muassalarimi rivojlantirish masalasi yuzasidan chora-tadbirlar ijrosini ta’minlash maqsadida maktabgacha ta’lim tarbiyalanuvchilariga jismoniy harakatlarning ta’siri hamda bolaning jismoniy faolligini oshirishi, harakat ko‘nikma va malakasini shakllanishidagi ularning rivojlanishiga sportning ahamiyati haqida so‘z yuritilgan.*

Kalit so‘zlar: *futbol, bola qiziqishi, o‘yin elementlari, mashg‘ulot, koptok, xarakatli o‘yinlar, bayroqchani top mashqlari, suvga chiniqtirish.*

Yosh avlodni ta’lim-tarbiya jarayoni har bir jamiyat uchun dolzarb, ahamiyatli bo‘lgan va shunday bo‘lib qoladi. Chunki, jamiyat taraqqiyoti ko‘p jihatdan shu jamiyat a’zolarining qanchalik bilimli, ongli, ma’naviy, axloqiy jihatdan yetuk tarbiyalanganlik darajasiga bog‘liq. Rivojlanayotgan organizmga, bolalar sog‘ligiga, ish qobiliyatini oshirishga tasir qiladigan omillardan biri, bu jismoniy faollikdir. Jismoniy faollik, bu jismoniy xarakatlanishga tabiiy extiyoj xisoblanib, ushbu faollik orqali bolalarni garmonik rivojlanishi va axloqiy tarbiyalash shartidir. Maktabgacha talim tashkilotlarida tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ommaviy sport tadbirlari (harakatli o‘yinlar, estafetalar, sport o‘yinlari, musobaqalar) bolalarning sog‘ligini mustahkamlashi, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishi, shaxsiy gigiena bilimlari va ko‘nikmalarini shakllantiradi [3]. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug‘ma

layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, bolalarning rivojlanishida jismoniy mashqlar bajarishning afzalligi juda kattadir.

Maktabgacha bolalarning ijobiy jismoniy rivojlanishi uchun kunning oqilona rejimi muhim: etarlicha vaqt tungi uyqu va kunduzgi dam olish, muntazam ovqat, ochiq havoda o'tkazilgan o'yinlar uchun kerakli vaqt bo'lishi kerak. Bolalarning o'sishi va rivojlanishida kerakli omillardan eng asosiy o'rinda birinchi navbatda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi muhimdir. Bolalar bog'chasida jismoniy mashqlar va siljish o'yinlari kuniga etarlicha vaqt beriladi: ertalabki, jismoniy tarbiya, sayyohlik, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya uchun sport mashqlar kabi o'yinli metodlardan keng foydalaniladi. [2]

Bolalar bilan ishlashda o'quv mashg'ulotlarini samarali bo'lishda o'yin metodlarini qo'lash juda katta natija beradi. Bunda birinchi navbatda ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi. Musobaqa metodi – maktabgacha tarbiya yoshidagi – 72 – bolalarga ta'lim-tarbiya berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi lozim. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talabalarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qa'tiylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, hasad qilish, dag'allik...) tarkib topishga imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi. [2]

Bolalarning normal rivojlanishida harakatli o'yinlar va o'yin mashqlari yurish va yugurishga oid o'yinlar: "Quyosh va yomg'ir", "Buyumni olib kel", "To'pni otish va ilib olish o'yinlari: "To'pni o'rtaga tashla", "To'pni ilib ol", "Darvozachaga tushir", "To'g'ri mo'ljal ol". Sakrab o'ynaydigan o'yinlar: "Mening quvnoq koptogim", "Bayroqchani top" kabi o'yinli metodlar bolalarning rivojlanishida muhim o'rin tutadi. [4]

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni suzishga o'rgatish ham bolaning o'sishi va rivojlanishida juda katta natija beradi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni suzishga o'rgatish uchun eng avvalo bolada suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borish lozim. Suv bilan chiniqtirish ishlari jismoniy tarbiya yo'riqchisi, tarbiyachi hamda hamshira nazoratida olib borilishi kerak. Suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borishda bola hayoti va sog'ligini muhofaza qilish qoidalariga rioya etish lozim. Bolani vannada issiq yoki iliq suvda cho'miltirib, suzishni o'rgata olmaymiz. Balki bolani bo'shashtirgan bo'lamiz. Bolani suzishga sovuq suvda o'rgatgan ma'qul. Bola uchun kerakli haroratni, suzish bo'yicha mutaxassislar 21 – 24 gradusdagi suvda suzishni tavsiya etadilar. Kattalar uchun esa bu harorat juda sovuq tuyuladi. Bu haroratdagi suvga o'zlari ham tusha olmaydilar. Lekin ochiq suv

havzalarida, plyajda bu xaroratdan pastroq suvda suzgan bo'lardilar. Bolani cho'miltirayotganda asta-sekin suv haroratini pasaytirib borish kerakligini mutaxassislar tavsiya etadilar. Juda bo'lmaganda 26 – 28 gradusgacha. 30 gradusdagi suv juda iliq suv hisoblanadi. Bu haroratdagi suvda tanani bo'shatishimiz mumkin, xolos. Bola suvdaligida turli qo'shiqlar, she'rlar va topishmoqlarni aytishi ham mumkin. Mashg'ulotlar chog'ida bolani maqto'v so'zlari bilan siylash lozim. Xatto arziyas mustaqil harakati uchun ham maqtash kerak. Bugungi kunda barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suv havzalari mavjud bo'lib, ularda bolalarni sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlari olib boriladi. [2]

Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlanishida futbol o'ynashning ham foydali tomonlari juda kattadi. Futbol o'ynashga o'rgatish uch bosqichga bo'linishi kerak: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalar: umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish; umumiy chidamliligini oshirish; yugurish texnikasini takomillashtirish; sog'lig'ini yaxshilash va birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati. Ushbu bosqichni amalga oshirish maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik hayotida ochiq o'yinlar va sayr qilish uchun jismoniy mashqlar, bolalarning mustaqil harakat faoliyati paytida, bevosita jismoniy tarbiya va sport o'yin-kulgilari paytida amalga oshiriladi. Ushbu bosqich o'z vaqtida bir necha oydan yarim yilgacha yoki undan ko'proq davom etishi mumkin. [3]

Bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlar jarayonida safda to'g'ri turish va harakatlanish, umumrivojlantirish mashqlarini bajarish, to'g'ri nafas olish xamda mashqlarni uslubiy to'g'ri tashkil etilishi va mashqlarni me'yorlash muxim ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazilayotgan joyning sanitariya-gigienik talablarga mos bo'lishi, bolalar sport kiyim va poyabzallarni mashg'ulotlar maqsadiga mosligi, bolalar jismoniy rivojlanishidagi tibbiy, jismoniy nuqson va kamchiliklarni bartaraf etishning xamda jismoniy rivojlantirishning muxim vositasi xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.U.Ruziboyevich "Jismoniy harakatlar teatri vositasida maktabgacha yoshdagi bolalar motorik faoliyatini rivojlantirishning pedagogik tizimi".
2. B.B.Ma'murov "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent: "Turon zamin ziyo", 2014.
3. B.P.Abdullayeva, B.P.Babaraximova "Maktabgacha ta'lim muassasasida futbol darslarini tashkil etish metodikasi".
4. <https://mpe.uz.files>. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etilishi bo'yicha metodik tavsiya".

© *Abdullayeva Hidoyat Sidiqjon qizi*, 2024
© *Yoqubova Durdona Iminjon qizi*, 2024

STOL TENNIS BO'YICHA TO'GARAK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI

Abdullayeva Muattar Rayimjon qizi,
Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada stol tennisi bo'yicha turnir mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning keng qamrovli metodologiyasi keltirilgan. U o'yinchi faoliyatini optimal-lashtirish uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish, bajarish va baholash kabi asosiy sohalarni qamrab oladi. Ta'limni samarali boshqarishning yaxlit ko'rinishini taqdim etish uchun adabiyotlardan asosiy tushunchalar, amaliy usullar, amalga oshirilgan strategiyalar natijalari va eng yaxshi amaliyotlar bo'yicha munozaralar kiritilgan.

Kalit so'zlar: stol tennis, turnir mashg'ulotlari, sport murabbiyligi, metodika, optimal-lashtirish.

Abstract. This article presents a comprehensive methodology for organizing and conducting table tennis tournament training. It covers key areas such as training planning, execution and evaluation to optimize player performance. Key concepts from the literature, practical methods, results of implemented strategies, and discussions of best practices are included to provide a holistic view of effective learning management.

Key words: table tennis, tournament training, sports coaching, methodology, optimization.

Аннотация. В данной статье представлена комплексная методика организации и проведения турнирной подготовки по настольному теннису. Он охватывает такие ключевые области, как планирование тренировок, их выполнение и оценка для оптимизации производительности игроков. Ключевые концепции из литературы, практические методы, результаты реализованных стратегий и обсуждения передового опыта включены, чтобы обеспечить целостное представление об эффективном управлении обучением.

Ключевые слова: настольный теннис, турнирная подготовка, спортивная тренировка, методика, оптимизация.

Stol tennisi, tezkor va yuqori malakali sport turi, ayniqsa raqobatbardosh turnirlarda ustunlik qilish uchun qat'iy tayyorgarlik va strategik rejalashtirishni talab qiladi. Sportchilarni raqobat muammolariga tayyorlash uchun samarali o'quv metodologiyalari juda muhimdir. Ushbu maqolada stol tennisi bo'yicha turnir mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, nazariy tushunchalar va amaliy qo'llanmalarni o'z ichiga olgan tizimli yondashuv ko'rib chiqilgan.

Rejalashtirish bosqichi.

1. O'yinchi mahoratini baholash: har bir o'yinchining mahorat darajasi, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun dastlabki baholarni o'tkazish. Bunga matkaplar, gugurt simulyatsiyalari va ishlashni tahlil qilish orqali erishish mumkin.

2. Maqsadlarni belgilash: o'quv dasturi uchun aniq, o'lchanadigan maqsadlarni, shu jumladan texnik, taktik, jismoniy va psixologik maqsadlarni aniqlang.

3. O'quv dasturini loyihalash: o'z ichiga olgan batafsil o'quv rejasini ishlab chiqish:

- texnik tayyorgarlik: zarbalar, xizmat ko'rsatish, oyoq harakati va aylanishga qaratilgan mashg'ulotlar.

- taktik tayyorgarlik: strategiyani ishlab chiqish, o'yinni rejalashtirish va vaziyatli o'yin.

- jismoniy konditsionerlik: aerob va anaerob mashqlari, chaqqonlik mashqlari va kuch mashqlari.

- aqliy tayyorgarlik: vizualizatsiya texnikasi, stressni boshqarish va konsentratsiya mashqlari.

Ijro bosqichi.

1. O'quv mashg'ulotlari: o'quv rejasini individual va guruh mashg'ulotlari aralashmasi bilan amalga oshiring. Mashqlar va mashqlarda xilma-xillik va rivojlantirishni ta'minlang.

2. O'yin: turnir shartlarini taqlid qilish va bosim ostida o'yinchilarning mahoratini sinab ko'rish uchun muntazam o'yin o'yinlarini qo'shing.

3. Qayta aloqa mexanizmlari: o'yinchilarga konstruktiv fikr bildirish uchun video tahlil, taqriz va murabbiy baholaridan foydalaning.

Baholash bosqichi.

1. Ishlash monitoringi: g'alaba/yo'qotish nisbati, texnikani takomillashtirish va fitnes darajasi kabi ishlash ko'rsatkichlari orqali o'yinchi taraqqiyotini kuzatib boring.

2. Tuzatishlar va takomillashtirishlar: baholashlarga asoslanib, paydo bo'layotgan ehtiyoj va muammolarni hal qilish uchun o'quv dasturiga zarur tuzatishlar kiriting.

3. Turnirga tayyorgarlik: o'yinchilarning turnirga tayyor bo'lishini ta'minlash uchun turnir oldidan baholash va simulyatsiyalarni o'tkazing.

Stol tennisi bo'yicha turnir mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish rejalashtirish, ishtirokchilarni boshqarish, mashg'ulotlar va baholashni o'z ichiga olgan bir necha asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi. Bu erda sizga jarayon davomida ko'rsatma beradigan keng qamrovli metodologiya mavjud:

1. Rejalashtirish.

Maqsadlarni aniqlang:

- trening maqsadlarini aniqlang (masalan, mahoratni oshirish, turnirga tayyorgarlik, jamoani shakllantirish).

- o'quv mashg'ulotlarining davomiyligi va chastotasini aniqlang.

Belgilangan byudjet:

- uskunar, joy, murabbiylik to'lovlari va boshqa xarajatlar uchun mablag' ajratish.

Joyni tanlang:

- yetarli joy, to'g'ri yoritish va sifatli stollarga ega joyni tanlang.

- makon xavfsizlik standartlariga javob berishini va zarur qulayliklarga ega bo'lishini ta'minlash (hojatxonalar, o'rindiqlar va h.k.).

Mashg'ulotlar jadvali:

- har bir mashg'ulotning sanalari, vaqtlari va davomiyligini o'z ichiga olgan batafsil jadval tuzing.

- ishtirokchilarning mavjudligini ko'rib chiqing va asosiy voqealar yoki bayramlar bilan ziddiyatlarni rejalashtirishdan saqlaning.

Ishtirokchilarni boshqarish

Ro'yxatdan o'tis:

- ro'yxatdan o'tish jarayonini sozlang (onlayn yoki oflayn).
- kerakli ma'lumotlarni to'plang (masalan, aloqa ma'lumotlari, mahorat darajasi, tibbiy sharoitlar).

Guruh ishtirokchilari:

- ishtirokchilarni mahorat darajasi, yoshi yoki boshqa tegishli mezonlarga qarab guruhlarga bo'ling.
- samarali mashg'ulotlar va raqobatni engillashtirish uchun muvozanatli guruhlarini ta'minlash.

4. Baholash va fikr-mulohazalar

Ishlashni baholash:

- kuzatuv, mashg'ulotlar va amaliy o'yinlar orqali ishtirokchilarning yutuqlarini muntazam ravishda baholang.
- texnika va strategiya haqida vizual fikr bildirish uchun video tahlildan foydalaning.

Shaxsiy hisobot

- yaxshilash uchun kuchli va sohalarni ta'kidlab, har bir ishtirokchiga shaxsiy fikr-mulohazalarni taklif eting.
- har bir ishtirokchi uchun ishlash uchun aniq, erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilang.

Guruh muhokamalari:

- tajriba almashish va jamoaviy o'rganishni rag'batlantirish uchun guruh muhokamalarini o'tkazish.
- ishtirokchilar bir-biridan o'rganishimiz mumkin qo'llab-quvvatlovchi muhitni foster.

5. Turnirga tayyorgarlik

Simulyatsiya qilingan o'yinlar:

- raqobat muhitini taqlid qilish uchun simulyatsiya qilingan o'yinlar yoki mini-turnirlarni tashkil qiling.
- ishtirokchilarga strategiyalarini o'zgartirishga yordam berish uchun ushbu o'yinlar davomida Real vaqtda hisobot taqdim eting.

O'yin rejalar:

- ishtirokchilarga kuchli va zaif tomonlari asosida individual o'yin rejalarini ishlab chiqishda yordam bering.
- ishtirokchilarga o'yin davomida o'z rejalarini qanday moslashtirishni o'rgating.

Yozuvlarni saqlash:

- davomat, ishlash va fikr-mulohazalarning batafsil yozuvlarini saqlang.
- ushbu ma'lumotlardan taraqqiyotni kuzatish va kelajakdagi mashg'ulotlar to'g'risida xabardor qarorlar qabul qilish uchun foydalaning.

Salomatlik va xavfsizlik:

- mashg'ulot joyida birinchi yordam materiallari mavjudligini ta'minlash.
- jarohatlar yoki tibbiy favqulodda vaziyatlar bilan shug'ullanish rejasini tuzing.

Ushbu metodologiyaga rioya qilgan holda siz stol tennisi bo'yicha tuzilgan va samarali o'quv dasturini yaratishingiz mumkin, bu ishtirokchilarga o'z mahoratini oshirishga, raqobatbardosh strategiyalarni ishlab chiqishga va turnirlarda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Ushbu metodologiyaning muvaffaqiyati uning yaxlit yondashuviga bog'liq bo'lib, o'yinchi rivojlanishining barcha jihatlarini hal qiladi. Video tahlil kabi zamonaviy texnologiyalarning integratsiyasi texnik kamchiliklarni aniqlash va tuzatishda ayniqsa samarali ekanligini isbotladi. Muntazam o'yin o'yin va fikringiz ko'chadan futbolchilar shug'ullanadi qoladi va doimiy yaxshilash ta'minlash. Biroq, motivatsiyani saqlab qolish va jismoniy zo'riqishni boshqarish kabi muammolar diqqat va moslashuvchan strategiyalarni talab qiladi.

Xulosa va takliflar

Xulosa qilib aytganda, stol tennisi bo'yicha turnir mashg'ulotlariga tizimli va kompleks yondashuv o'yinchining ish faoliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Murabbiylar texnik, taktik, jismoniy va psixologik elementlarni o'z ichiga olgan shaxsiy o'quv rejalariga e'tibor qaratishlari kerak. Samarali o'qitish uchun texnologiyadan foydalanish va doimiy fikr-mulohazalar juda muhimdir. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu metodologiyalarning uzoq muddatli ta'sirini va sport mashg'ulotlarida sun'iy intellektga asoslangan tahlil kabi rivojlanayotgan texnologiyalarning potentsial afzalliklarini o'rganishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Азизов С.В. Инновационные методические подходы к изучению техники бросков в самбо и дзюдо // Актуальные проблемы спортивных единоборств: Вып. – 2012. – Т. 5. – С. 52 – 57.
2. Muhtorjon ogli I.A. et al. THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS // Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №9. – С. 68 – 71.
3. Muhtorjon ogli I.A. UMUM TA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARNI O'RGATISHNING PEDAGOGIK MEXANIZIMLARI //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №19. – С. 111 – 114.
4. Muhtorjon ogli I.A. et al. THE SIGNIFICANCE OF SPORTS GAMES IN INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION // JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 6. – №4. – С. 164 – 167.
5. Mahmudjonov A.A., Izatullayev A.M., Ergashaliyev D.N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755 – 759.
6. Makhmudovich G.A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730 – 734.
7. Doston No'monjon o'g E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAkatli O'YINLAR-NING O'RNI // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717 – 721.

8. Болтобаев С.А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – С. 24.

9. Орипов А., Азизов С.В. МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ // Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №7. – С. 294 – 297.

10. G'ofirjonova A.I. et al. MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI // INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №9. – С. 171 – 176.

© *Abdullayeva Muattar Rayimjon qizi, 2024*

YOSH KURASHCHILARDA VOSITA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

*Toshmurodov Otabek Erkinovich,
O'zDJSTU mustaqil izlanuvchisi
Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich,
O'zDJSTU*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития подвижности суставов у юных борцов при формировании двигательных навыков.

Annotatsiya. Maqolada vosita ko'nikmalarini shakllantirishda yosh kurashchilarda qo'shma harakatchanlikni rivojlantirish muammosi ko'rib chiqiladi.

Ключевые слова: спортивные исследования, гибкость, физическое воспитание борьба.

Kalit so'zlar: sport tadqiqotlari, moslashuvchanlik, jismoniy tarbiya kurash.

Kirish. Yakkakurash turi sifatida sport kurashi musobaqaning mavjud xalqaro qoidalari doirasida cheklangan sport faoliyatining muvofiqlashtirilishi qiyin bo'lgan turlari hisoblanadi. Xalqaro kurash federatsiyasi (FILA) dunyoda kurashning keng tarqalishiga intiladi va doimiy ravishda kurash musobaqalarini yanada dinamik va ajoyib qilishga harakat qiladi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun FILA o'n yildan ortiq vaqt davomida kurash qoidalarini tubdan o'zgartirdi. Raqobat duelingining 20 daqiqadan 6 daqiqagacha qisqarganligini ta'kidlash kifoya. Texnik texnikaning ball bahosi ham o'zgardi, bu jang natijalariga, raqobatbardosh faoliyatda ishlatiladigan texnik Arsenalning xilma-xilligiga va umuman kurashchilarni tayyorlash uslubiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Amaldagi qoidalar yakuniy emas, ularni yanada modernizatsiya qilish ko'zda tutilgan.

Zamonaviy sharoitda o'yin-kulgi omili katta ahamiyatga ega bo'ldi: kurashchi nafaqat faol, balki tashqi tomondan kuchli kurashni namoyish etishga e'tibor qaratishi kerak. Amplituda, faollik uchun ballar paydo bo'ldi. Yuqori malakali kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati va musobaqaning amaldagi qoidalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, endi ular qattiq tutqichlardan foydalangan holda boshini ko'targan holda yuqori pozitsiyada jang olib boradigan sportchilarga ustunlik berishadi. Ularning afzalliklarini amalga oshirish uchun ular xochni,

ko'krakni ko'kragiga kiritdilar. Shuningdek, kurashchilarning ziyofatlar orasidagi faolligi, ushbu "faol fon"ning ajoyibligi haqida savol tug'ildi, uning elementlari stendlar, harakatlar, tutqichlar, shvunglar, siqilish va boshqalar. Shunday qilib, zamonaviy kurashchi doimiy harakat, dinamika fonida texnik harakatlarni amalga oshirishi kerak.

Asosiy qism. Kurashda jahon miqyosidagi sport mahoratining tez o'sishi, uning tobora kuchayib borayotgan dinamikasi sport yutuqlari bog'liq bo'lgan barcha tayyorgarlik jihatlarini takomillashtirishga katta e'tibor berishni talab qiladi. Bunday omillar, shubhasiz, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini o'z ichiga oladi va jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari orasida kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik kabi vosita fazilatlarini bilan bir qatorda sportchining motor qobiliyatining egiluvchanligi, bo'g'imlarning harakatchanligi kabi muhim xususiyatlari katta rol o'ynaydi. Qo'shimchalarda sezilarli harakatchanlikning mavjudligi ko'plab texnik harakatlarni bajarish uchun ajralmas shartdir (masalan, deflyatsiya, elkalariga otish – "tegirmon" va boshqalar), jarohatlarning oldini olishning eng yaxshi shartlaridan biri bo'lib, sportchining texnik-taktik arsenalini, himoya va qarshi hujum qobiliyatini kengaytirishga imkon beradi [1, 2].

So'nggi yillarda raqiblarimiz sport zaxiralarini tayyorlash sifatini sezilarli darajada oshirdilar. Bu, albatta, katta maydonda raqobatning yanada kuchayishiga olib keldi. Musobaqada natijalarni oshirish masalasi o'quv jarayonining vositalari va usullarini optimallashtirish bilan chambarchas bog'liq. Kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya vositalarining nisbati va tarkibi alohida ahamiyatga ega bo'ldi, chunki birinchi o'ringa, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda, sport kurashining dinamikasi va o'yin-kulgi muammosi chiqdi.

Ushbu muammoni qoidalardagi ba'zi o'zgarishlar bilan hal qilib bo'lmaydi va shuning uchun ko'p yillik rejada yosh kurashchilarning tizimli tayyorgarligiga jiddiy e'tibor qaratish zarurati tug'ildi. Sport kurashi nazariyasi va amaliyotida barcha masalalar teng ravishda o'rganilmagan. Raqobatbardosh faoliyat talablari va sport kurashining rivojlanish tendentsiyalaridan kelib chiqqan holda, o'quv jarayonida kelajakdagi gilam ustalarining jismoniy, texnik, taktik, psixologik va intellektual tayyorgarligiga tuzatishlar kiritilishi kerak.

Bugungi kunga kelib, asosiy bo'g'imlarning harakatchanligi va yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi munosabatlar, mushaklarning elastik xususiyatlari bilan bog'liq holda, ko'p yillik kuzatuvlarga asoslangan ilmiy ma'lumotlar etarli darajada o'rganilmagan va deyarli mavjud emas. Sport kurashidagi harakatchanlikning roli ilgari bir qator mualliflar tomonidan o'rganilgan. Shu munosabat bilan asosiy bo'g'imlarning harakatchanligi va sport kurashlari texnikasining samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish, ushbu munosabatlarni hisobga olgan holda umumiy va SFP dasturlarini ishlab chiqish yuqori yutuqli sport nazariyasi va amaliyoti uchun ham dolzarbdir.

Qo'shma harakatchanlikning faol hajmining kengayishi texnik va taktik mahoratning moslashuvchanligi va o'zgaruvchanligini oshirishga yordam berishi kerak, bu esa milliy an'analarni hisobga olgan holda kurash vaziyatlarining qiyin sharoitida mushak-skelet tizimidan samarali foydalanishga imkon beradi. Bizning

fikrimizcha, ushbu yondashuv jismoniy imkoniyatlar zaxiralarini amalga oshirishga, dinamik diapazonni kengaytirishga va umuman sport faoliyati samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi kerak.

Xulosa: Raqobat faoliyati sharoitida kurashchilarning himoya va qarshi hujum harakatlarining samaradorligini oshirish uchun asosiy bo'g'imlarning harakatchanligining roli isbotlangan. Yosh kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali maqsadli motorli rivojlantirish dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, u maxsus vosita faoliyatiga mos keladigan biomexanik mezonlarni hisobga olgan holda, bo'g'imlarda harakatchanlikni oldindan ishlab chiqishga asoslangan, mu-shaklar va ligamentli qo'shma apparatlarning elastik xususiyatlarini takomillash-tirish. Tadqiqot natijalaridan bolalar va o'smirlar sport maktablari sharoitida yosh erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд. пед. наук. Малахов-ка, 1991. – 140 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС., 1986. – 304 с.
3. Fakhritdin, A. (2023). Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach. *Eurasian Scientific Herald*, 16, 20-24.

© Toshmurodov Otabek Erkinovich, 2024

© Abduraxmonov Bekzod Maxamadjonovich, 2024

**SPORT MAKTABLARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI
TASHKIL ETISH**

G'ulomov U.B.,

NamDU mustaqil izlanuvchisi

Aliyev Z.R.,

Nam.v.YKSTISM dir.o'rinbosari

Annotatsiya. Sport maktablarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etish, texnik, taktik, jismoniy tayyorgarliklar, rejalar tuzish, mashg'ulotlar tashkil etish haqida ma'lumotlar ochib beriladi.

Kalit so'zlar: futbol, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, reja, musobaqa, yuklama.

Mamlakatimizda barcha soxalari kabi jismoniy tarbiya va sport ham tobora rivoj topib boryapti. Buni asosiy omillaridan biri ushbu soxani davlat siyosatining ustivor yunalishi darajasiga olib chikilishidir.

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi ilg'or tajribalarni professional darajada anglash mashg'ulotlarini boshqarishning ilmiy-metodik asoslarini yanada rivojlantirishni davr taqozo etmoqda.

O'sib kelayotgan yosh avlodi xar tomonlama yetuk barkomol tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, yoshlarni mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashda, bilim, hayotiy zarur xarakat kunikma va malakalarini egallashi,

jismoniy tayyorgarlikni oshirish va jismoniy sifatlarning rivojlantirishda jismoniy tarbiya tizimining moddiy, ilmiy, iktisodiy, dasturiy me'yoriy va metodik asoslarini takomillashtirishda ilmiy izlanishlar va yangicha yondoshuvlar dolzarb bo'lib qolmoqda.

R.A.Akramov bolalarga futbolning oddiy sirlarni o'rgatishdan boshlab, ularni yuqori malakali sportchilar qilib tarbiyalash butun bir tizim xisoblanadi va u aniq reja asosida olib borilishi kerakligini ta'kidlaydi.

Sport maktablarida o'quv mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilish mashg'ulotning zamonaviy uslubiyati asosida, yosh sportchilarning yuqori mashg'ulot yuklamalarni o'zlashtirishi orqali amalga oshiriladi.

Boshqa sport turlari kabi futbol uchun ham raqibga qarshi jamoaviy yakka kurashlar xarakterlidir. Bu yakka kurashlar nafaqat individual, balki jamoaviy o'yin harakatlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu asoslarni hisobga olib, o'quv mashg'ulot jarayonida ketadigan vaqt taxminan shunday bo'linadi: jismoniy tayyorgarlikka 20 – 25%, texnik tayyorgarlikka 30 – 35% , taktik o'yin va musobaqa tayyorgarligiga 40 – 45%. Bu raqamlarga yosh o'zgarishi, o'yinchilar mahorati va tayyorgarlik davriga qarab o'zgartirishlar kiritiladi.

Rejalashtirishda, shuningdek sportchining rivojlanishi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini inobatga olish zarur. Undan tashqari, sportchining yoshi, jinsi, professional salohiyati, jismoniy rivojlanish bosqichi, tayyorgarlik yo'nalishi, bo'lajak musobaqalar taqvimini moddiy baza mashg'ulotlarini tashkillashtirishning boshqa talablarini ham ko'zda tutish lozim.

Rejalar tuzishda rejaning vazifalar, tuzilishi, bajarilish bosqichi, yo'l qo'yilgan xatolar tahlil qilinadi. Har bir yaratilgan reja tadbirlari sekin oshib boradi.

Mashg'ulotlarda jismoniy va asab tizimiga tushadigan yuklama o'yinchining texnika darajasiga mos bo'lishi mumkin. Haddan tashkari bo'lgan yuklamalar zo'riqish yoki tezlik yaxshi o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi.

Kuchli kurashish vaziyatlari futbol o'yini uchun xosdir. Bu o'yinda raqib tomonidan faol qarshilik ko'rsatish vaziyatida texnika usullarini har vaqt va har yerda bajarish lozim demakdir. O'yin texnikasiga o'rgatish va trenirovka uslublari o'yin mohiyatiga zid bo'lmasligi lozim, aksincha, texnikaga o'rgatishda o'yin talablarini har doim hisobga olish zarur. O'yin vaziyatlarining hayotiylikiga qaratilgan texnika buyicha mashqlar yuzaga keladigan o'yin holatlarining mukammalligi hisoblanadi. Mashqlarni o'rganish paytida raqibning faol harakat qilishi juda muhimdir. Agar o'yinchi raqibga halaqit berayotgandek o'zini ko'rsatishga xarakat qilsa, bu mashq foyda keltirmaydi.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang'ich davridagi o'quv mashg'uloti ishlari quyidagicha tamoillar asosida olib borilishi lozim.

1. Texnik va taktik va tayyorgarlik bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish kerak. Bunda albatta quyidagi vazifalar quyilishi lozim:

a) O'yinchilarning texnik usullari va taktik harakatlarining turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish;

b) Texnik usullar va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish;

v) Yosh futbolchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'yin o'quv mashg'ulotlarining samarali vositasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Акромов Р.А., Обидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг хусусиятлари. // Фан-спортга №1 – 2007.
2. Boyboboyev, B. (2024). Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik komponentlari. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 2(1), 51-54. <https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/1226>
3. Мадаминов Б.Ш. Соғлом турмуш тарзи кадриятларини шакллантиришда бўш вақт ва спортга эътибор // Innovations and modern pedagogical technologies in the education system. – 2020. – С. 179.
4. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992. – 80 б.
5. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. – Т., 2005.

© G'ulomov U.B., 2024

© Aliyev Z.R., 2024

CHAQQONLIK SIFATINI TARBIYALASHNING USULLARI VA PEDAGOGIK TAVSIYALAR

Asqarov A.A.,

University of Business and Science oliy ta'lim muassasasi
ahliddinasqarov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada chaqqonlik sifatini tarbiyalashning usullari va qoidalari yoritilgan bo'lib, amaliy tavsiyalar ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: individ, kinestziya, stereotip, nostreotip, kordinatsiya, interval, avtamatlashgan malaka, kriteriya.

Harakatlarning kordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat yetarli darajada aniq bo'ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir. Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz: Nisbatan stereotip harakatlar va Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt

shug‘ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko‘rsatkichlaridan biridir. Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirib olish qobiliyati (tez o‘rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to‘g‘ri bo‘ladi. Bu ta‘rifimizdan ko‘rinib turibdiki, chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o‘lchovga (kriteriyaga) ega bo‘lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o‘yinlarida chaqqon bo‘lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko‘rsata olmaslik mumkin. Har qanday harakat qanchalar yangi bo‘lib tuyulmasin, doimo kordinatsiyaviy bog‘lanishlar asosida bajariladi. Tizim tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o‘zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o‘zlashtiradi va mustahkamlangan, g‘oyat ko‘p elementar kordinatsiyaviy bo‘lakchalarning yig‘inini tuzadi. Kishida harakatlar kordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko‘nikmalari zamini qanchalik ko‘p bo‘lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o‘zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo‘ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog‘liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo‘lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o‘zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo‘ladi. Sport bilan endigina shug‘ullana boshlagan kishilarda harakat tuyg‘usi (kinesteziya) ko‘rsatkichlari zahirasiga tayanib o‘rgatish (o‘qitish) jarayoni yo‘lga qo‘yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug‘ullanayotganlarda o‘z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo‘lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o‘zlashtiradilar.

Chaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastikligiga ham bog‘liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o‘z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug‘ullanuvchining tashabbuskorligiga bog‘liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o‘ynaydi. Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak: Chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni; Harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo‘lgan o‘zharakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo‘lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo‘r berish va muskullarni bo‘shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o‘xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak, chaqqonlik deganda, harakatlar kordinatsiyalarning umumiy to‘plami-yig‘indisi tushuniladi. Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko‘nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo‘ladi vaharakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta‘sir ko‘rsatadi.

Yangi harakatlarni o‘zlashtirish uzluksiz bo‘lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig‘ida yangi harakatlarni o‘rganish rejalashtirilgan bo‘lsa ham, o‘quvchilarga

vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan kordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar. Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni osonhal qilish uchun, asosan, L.P.Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:
 1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar).
 2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskni chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
 3. Harakatlar tezligi va suroatning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
 4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi, balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni qo'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Qo'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda)ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi. Harakatni bo'g'iqlik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda

jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi. Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; c) kordinatsiyaviy, (takomillashmagan kordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo'ladigan) taranglik. Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (interval) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan, 2023. 348-bet.
2. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент: ЎзДЖТИ – 1995. 65 – 66 б.
3. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис. канд. номзоди. Тошкент: ЎзПФТИ. – 2006.

© Asqarov A.A., 2024

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEZKORLIK SIFATINI TARBIYALASH

Tuxtaboyeva Burobiya,
NamDU magistri

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash yo'llari, o'ziga xos tamonlari va uning ahamiyati to'grisidagi ma'lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog'lom, etuk, barkamol avlod, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, epchillik, sakrovchanlik, chidamkorlik.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muxim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi bugungi kundagi eng dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalaridandir.

Mamlakatimizda muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor berib kelinmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shaxar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jixozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlar o'zining ijobiy samarasini bermiqda [1; 2; 3].

Yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash ularni etuk voleybolchi bo'lishida katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Jismoniy sifatlardan biri tezkorlikdir. Tezkorlik tushunchasi o'z mohiyati jihatidan keng qamravli ma'noni anglatib, inson hayotida, shu jumladan sport amaliyotida muhim ahamiyatga egadir.

Zamonaviy voleybolda barcha o'yin usullarining pirovard samaradorligi tezkorlik sifatiga bog'liqdir. Agar voleybolchida to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish usullarining texnikasi hamda ularni ijro etish taktikasi yuksak mahorat darajada bo'lsayu, ammo tezkorlik darajasi sust bo'lsa, unda mazkur o'yin vaziyati raqib foydasiga hal bo'lishi muqarrar.

Mutaxassis-olimlarning fikricha (M.M.Qdirova A.A.Pulatov, A.A.Ummatov 2018), tezkorlik sifatini erta bolalikdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Lekin ushbu sifatni yoshlikdan rivojlantirish maqsadida ayrim amaliyotchi-murabbiylar standart va stereotip mashqlardan foydalanadilar. Tezkorlikni rivojlantirish masalasiga bunday tarzda yondoshish yetakchi tadqiqotchilar ma'lumotlariga binoan bolalarda nafaqat qiziqishni so'ndirar ekan, balki ular organizmida, jumladan mushaklarda, zo'riqish alomatlarini paydo bo'lishiga olib kelishi kuzatilgan. Bunday mashqlar shug'ullanuvchilarni tez charchashiga sabab bo'lishi aniqlangan (A.A.Pulatov 2008, T.U.Ismoilov 2023). Mazkur holatni e'tiborga olib, aynan shu olimlar bolalarda tezkorlik sifatini maqsadga muvofiq rivojlantirish uchun turli mazmunli harakatli o'yinlardan foydalanish lozimligiga urg'u berishadi.

Shu bilan bir qatorda muayyan yoshli bolalarda tanlangan sport turiga xos tezkorlik mazmuniga qarab, harakatli o'yinlarni tanlab olish yoki ularni moslashtirish orqaligina ushbu sifatni yanada samarali shakllantirish mumkin (M.A.Kurbanova, M.U.Qosimova 2009). Yana e'tibor qaratish lozimki, tezkorlik sifati faqatgina tezkorlik mashqlari mavjud harakatli o'yinlar yordamida rivojlanishi qiyin kechadi. Boshqacha qilib aytganda, tezkorlik sifatini samarali rivojlantirish uchun kuch, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlarni ham rivojlantiruvchi o'yin elementlari mavjud bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Chunki, voleybolchilarning tezkorligi kuch, epchillik, sakrovchanlik, chidamkorlik sifatlari bog'liq bo'lib, u shu sifatlar ulushi asosida mukammal va qisqa muddat ichida shakllana boshlaydi.

Sportning har xil turlarida tanlovga katta e'tibor beriladi. Sport o'yinlari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish sport o'yinlari turlarida, xususan voleybolda bolalar – yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining etarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi to'g'risida xulosaga kelishga imkon beradi [4].

Misol uchun, oliy toifadagi jamoa voleybolchisining bo'y balandligi o'rtacha 192,2 sm, og'irligi esa – 86,4 kg ni tashkil etadi. Buni yosh voleybolchilarni tanlashda e'tiborga olish juda muhim.

Voleybol uchun xos bo'lgan psixofiziologik jarayonlari va funksiyalari xususiyatlarini o'rganish maxsus sifatleri hamda ko'nikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, voleybolchi quyidagilarga ega bo'lishi kerakligini ko'rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- kontakt uzatish aniqligi va yumshoqligini ta'minlovchi nozik muskullar hissini;
- o'yinda o'zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko'ra bilish;
- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imkon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko'ra bilishi;
- diqqatning yuksak barqarorligi va tezlikda boshqalarga qaratilishi.

A.A.Pulatov (2020) erkaklar va ayollar uchun terma jamoaga nomzodlar – yuksak malakali voleybolchilarning quyidagi modeli ko'rsatkichlarini keltiradi.

Taktik harakatlarga qobiliyatni shakllantiruvchi psixofiziologik ko'rsatkichlari sport o'yinlari uchun alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun senomator reaksiyalari, operativ fikrlash diqqati xususiyatlari modeli ko'rsatkichlari sportning o'yin turlari uchun birinchi darajali ahamiyatga ega.

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash; ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi.

Shu bilan bir vaqtda, so'nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri, kombinasion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi.

Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda. Shu bilan bir qatorda yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini, jumladan tezkorligini rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (2015.04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. – Тошкент. 2020 йил 23 сентябр. ЎРҚ-637-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2022 йил 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Ismoilov T.U. Sport o'yinlarni va uni o'qitish metodikasi. – Namangan: “Usmon Nosir media”, 2023. – 365 b.
5. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2018. – 480 b.
6. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2009. – 67 b.
7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. – Тошкент. 2008. – 38 б.
8. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. – Toshkent: “O'zkitobsavdo nashriyoti”, 2020. – 448 b.

© Tuxtaboyeva Burobiya, 2024

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК В ХОДЕ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Лутфуллина Румия Анваровна,

Магистрант 1-курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Жуманова Зарифа Эргашевна,

Магистрант 2-курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация. Регулярные собрания спортивной команды, в ходе которых обсуждаются планы тренировок, анализируются результаты выступлений на соревнованиях, и поощряется стремление юных теннисистов к спортивному совершенствованию, путем использования примеров лучших игроков, а также стимулирование самоанализа ошибок со стороны учеников и взаимодействие с их родителями, являются основополагающими педагогическими методами развития молодых теннисистов.

Ключевые слова: методы обучения настольному теннису, роль тренера, педагогический контроль, ментальный тренинг, развитие мастерства.

Abstract. Regular sports team meetings, during which training plans are discussed, competition results are analyzed, and the desire of young tennis players to improve sports is encouraged by using examples of the best players, as well as encouraging self-reflection on mistakes on the part of students and interaction with their parents, are fundamental pedagogical methods for the development of young tennis players.

Key words: table tennis teaching methods, the role of the coach, pedagogical control, mental training, skill development.

Акцентирование было обращено внимания на исследовании и дальнейшем совершенствовании оздоровительно-воспитательных и методических возможностей данного вида спорта приобретает высокую педагогическую значимость. Научные исследования, проведенные в спортивной школе №1 Учтепинского района подтвердили, что настольный теннис эффективно способствует решению задач оздоровления, физического развития, спортивного воспитания и тренировки детей и подростков. В современных условиях жизни, где детское здоровье подвергается негативному влиянию электронно-

информационного поля, необходимы комплексные междисциплинарные и международные исследования, направленные на разработку педагогических методик и программ, способствующих полноценному физическому развитию и охране здоровья детей.

Цель исследования: заключается в научном обосновании важности применения комплексного психолого-педагогического подхода к спортивному воспитанию детей через настольный теннис, путем согласования действий тренеров и родителей молодых спортсменов.

Задачи исследования: обосновать научно необходимость раннего спортивного воспитания детей и подростков в современном информационном обществе. Изучить научные методы решения задач раннего спортивного воспитания детей в деятельности тренеров по настольному теннису с учетом опыта из Китая. Разработать и внедрить в педагогическую практику воспитательной работы с молодыми спортсменами комплекс практических рекомендаций для тренеров, спортсменов и их родителей по спортивному воспитанию детей через методы и средства настольного тенниса. Личность тренера оказывает значительное воспитывающее воздействие на молодых спортсменов. Спортивное воспитание на основе конкретных жизненных примеров при работе с юными атлетами представляется особенно убедительным и успешным с педагогической точки зрения. Когда молодой теннисист получает от своего тренера информацию о том, какие черты личности и спортивного характера отличали выдающихся китайских чемпионов, формирование системы ценностных спортивных ориентаций происходит в контексте мотивации к достижению успеха в своем виде спорта. Позитивный эффект спортивного воспитания на личность молодого теннисиста усиливается заинтересованным отношением его родителей и авторитетным влиянием тренера. Практика спорта внушает юному спортсмену необходимость соблюдения режима дня и питания, точного расписания и дисциплины на тренировках, а также безоговорочного следования педагогическим инструкциям тренера и правилам соревнований в настольном теннисе. Положительные результаты спортивного воспитания также зависят от популярности настольного тенниса в семье, в учебном заведении, где обучается ребенок, в городе, от воздействия средств массовой информации и от репутации тренера. В процессе работы с детьми тренеры поощряют их к постоянному совершенствованию базовых навыков в тактико-технических действиях, используя разнообразные методы, такие как демонстрация видеороликов профессиональных игроков, индивидуальные корректировки ошибок в технике движений и ориентация на лучших в группе. Важно отметить, что тренеры республиканской спортивной школы №1 в Учтепинском районе активно поддерживают и поощряют правильное усвоение и исполнение игровых приемов учениками в ходе учебно-тренировочных занятий. Это выражается в их постоянной позитивной оценке, объяснении и поощрении правильного выполнения необходимых игровых приемов. Наш анализ методов и стратегий в воспитательном спортивном обучении в настольном теннисе показывает, что успех педагоги-

ческого процесса по формированию будущего мастера спорта зависит не только от правильного выбора спортивного материала, но, прежде всего, от развития личностных спортивно значимых качеств у ребенка. Эти задачи возлагаются на семью и детского тренера.

Педагогический контроль является неотъемлемой составляющей успешной организации учебно-тренировочного процесса, проводимого детским тренером в различных видах спорта. Основным инструментом такого контроля является оценка учебных достижений и поведения ученика. Характерной особенностью данной практики в детском тренерстве китайских спортивных школ является повышенное внимание к деталям, чувство личной ответственности за результаты педагогической работы, стремление к выполнению инструкций со стороны медицинских работников, методистов и руководства спортивной школы с должной точностью и своевременностью. В мои наблюдения показать работу детских тренеров по настольному теннису, а также результаты проведенного опроса, показали, что педагогический контроль в их работе способствует стимулированию спортивной активности у детей и проявляется в ее всестороннем и регулярном оценивании. Похвала и позитивная обратная связь за прогресс и хорошее поведение явно преобладают над критикой и негативной оценкой за ошибки и неправильное поведение детей в отношениях с товарищами по команде. В китайской практике работы спортивных школ педагогический контроль включает в себя врачебный, организационный, спортивно-технический (оценка мастерства согласно стандартам соревнований), квалификационный (присвоение разрядов и спортивных званий) и социально-психологический контроль (оценка взаимоотношений в команде). В процессе учебно-тренировочных занятий детский тренер по настольному теннису стремится заслуженно поощрять не только тех учеников, которые демонстрируют значительный прогресс в игре, но и тех, кто может быть менее продвинут в игровых навыках, но проявляет высокую дисциплинированность и послушание. Таким образом, педагогический контроль и оценка тренером успехов детей на занятиях направлены на поддержание мотивации и развитие каждого ученика.

Выводы: освоение спортивных знаний способствует формированию ценностных установок у молодых спортсменов и позволяет им достичь личного успеха в выбранном виде спорта, одновременно отвлекая их внимание от потенциально негативных влияний в свободное от школьных занятий время.

1. Начиная с раннего детства, по инициативе родителей, участие в тренировках по настольному теннису в городской спортивной школе обеспечивает молодому теннисисту, благодаря длительной тренировке под руководством опытного тренера, уверенность в своих способностях и веру в свои шансы стать выдающимся спортсменом в будущем.

2. В условиях все возрастающей конкуренции на международной спортивной арене эффективная подготовка молодых теннисистов для Олимпийских игр требует от детского тренера высокого уровня педагогической компе-

тентности в организации начального спортивного обучения и отбора наиболее талантливых и мотивированных детей.

3. Путем грамотного сочетания индивидуальных занятий и коллективной работы, учитывая местные спортивные традиции и применяя специализированные знания и методы психолого-педагогической работы, тренер по настольному теннису добивается значительных успехов в формировании личности детей, основываясь на тесном взаимодействии с их родителями.

Литература

1. Ань Цзин. Китайские принципы спортивного воспитания теннисистов / Ань Цзин // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – 2009. – Вып. 86. – С. 103 – 107.
2. Ань Цзин. Ментальный тренинг в подготовке теннисистов к соревнованиям / Ань Цзин // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 5 – 8.
3. Дюбина Т.В., Завьялова А.И. Методика оценивания уровня подготовленности юных теннисистов – 2009, 45 с.
4. Целивальникова Маргарита Сергеевна, Дмух Оксана Валериевна, Никитина Лариса Юрьевна Информационные тесты для отбора детей 7 – 11 лет для занятий в настольным теннисом // Проблемы современного педагогического образования. – 2018, 59 с.
5. Самойлова Татьяна Владимировна, Ретинская Юлия Александровна Настольный теннис. Практические советы – Наука, 2020. 2016. – 77 с.

© Лутфуллина Румия Анваровна, 2024

© Жуманова Зарифа Эргашевна, 2024

KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISHNING AN'ANAVIY VA ZAMONAVIY MEXANIZMLARI

*Yo'ldoshev I.,
NamDU tadqiqotchisi*

Annotatsiya. *Kurash bo'yicha murabbiylarning professional malakalarini oshirish sportning muvaffaqiyati va barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola ushbu kompetensiyalarni oshirishning an'anaviy va zamonaviy mexanizmlarini taqqoslab, murabbiylik ta'limiga nazariy va amaliy yondashuvlarga e'tibor qaratadi. Murabbiylik, amaliy tajriba va texnik tayyorgarlik kabi an'anaviy usullar o'nlab yillar davomida murabbiylar rivojlanishi uchun asos bo'lib kelgan. Bundan farqli o'laroq, zamonaviy mexanizmlar – texnologiyani integratsiyalash, uzluksiz kasbiy rivojlanish dasturlari va sport fanlari – murabbiylikka ko'proq tuzilgan va ma'lumotlarga asoslangan yondashuvlarni taklif qiladi. An'anaviy va zamonaviy tizimlarning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilib, ushbu tadqiqot kurash bo'yicha murabbiylarda professional kompetensiyalarni rivojlantirishni optimallashtirish uchun ushbu mexanizmlarni qanday qilib singdirish mumkinligi haqida tushuncha beradi. Maqolaning yakunida kurash bo'yicha barkamol va samarali murabbiylarni yaratish uchun tajribaga asoslangan usullarni innovatsion texnologiyalar bilan muvozanatlashning ahamiyati haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *professional kompetensiyalar, kurash bo'yicha murabbiylar, an'anaviy usullar, zamonaviy mexanizmlar, murabbiylikni rivojlantirish.*

Аннотация. *Повышение профессионального мастерства тренеров по борьбе важно для обеспечения успеха и устойчивости вида спорта. В данной статье сравни-*

ваются традиционные и современные механизмы развития этих компетенций, уделяя особое внимание теоретическим и практическим подходам к тренерскому образованию. Традиционные методы, такие как коучинг, практический опыт и техническая подготовка, на протяжении десятилетий были основой развития тренеров. Напротив, современные механизмы – интеграция технологий, программы непрерывного профессионального развития и спортивная наука – предлагают более структурированные и основанные на данных подходы к коучингу. Анализируя сильные и слабые стороны традиционных и современных систем, это исследование дает представление о том, как эти механизмы могут быть встроены для оптимизации развития профессиональных компетенций тренеров по борьбе. В статье делается вывод о важности сочетания экспериментальных методов с инновационными технологиями для создания компетентных и эффективных тренеров по борьбе.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, тренеры по борьбе, традиционные методы, современные механизмы, тренерское развитие.

Abstract. Improving the professional skills of wrestling coaches is important to ensure the success and sustainability of the sport. This article compares traditional and modern mechanisms for developing these competencies, focusing on theoretical and practical approaches to coaching education. Traditional methods such as coaching, hands-on experience, and technical training have been the basis for coach development for decades. In contrast, modern mechanisms – technology integration, continuing professional development programs, and sports science – offer more structured and data-driven approaches to coaching. By analyzing the strengths and weaknesses of traditional and modern systems, this study provides insight into how these mechanisms can be embedded to optimize the development of professional competencies in wrestling coaches. The article concludes with the importance of balancing experiential methods with innovative technologies to create competent and effective wrestling coaches.

Key words: professional competencies, wrestling coaches, traditional methods, modern mechanisms, coaching development.

Kirish. Sport murabbiyligining doimiy rivojlanib borayotgan landshaftida professional kompetentsiyalarni rivojlantirish sportchilar va jamoalarning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Jismoniy va ruhiy jihatdan eng mashaqqatli sport turlaridan biri bo'lgan kurashda murabbiyning o'rni texnikani o'rgatish va sportchilarni musobaqaga tayyorlashdan tashqarida ham bo'ladi. [1] Sportchilarda kuchli texnik, taktik, jismoniy va psixologik ko'nikmalarni shakllantirish qobiliyati ko'p jihatdan murabbiyning malakasiga bog'liq. Ushbu maqola kurash murabbiylarida ushbu kompetentsiyalarni rivojlantirishga hissa qo'shadigan ham an'anaviy, ham zamonaviy mexanizmlarni ko'rib chiqishga qaratilgan bo'lib, ushbu yondashuvlarning kombinatsiyasi qanday qilib samaraliroq murabbiylikka olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi. Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, kurash bo'yicha murabbiylarning rivojlanishi an'anaviy usullardan kelib chiqqan. Ushbu yondashuvlar vaqt sinovidan o'tdi va murabbiylik ta'limida muhim rol o'ynashda davom etmoqda. Murabbiyni rivojlantirishning eng qadimgi va samarali mexanizmlaridan biri bu mentorlikdir. Tajribali murabbiylar bilim, uslub va falsafani yangi murabbiylarga o'tkazib, sportning boy an'alarini saqlab qolishni ta'minlaydi. Shogirdlik dasturlari yosh murabbiylarga amaliy muhitda bilim olish, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida tajribali murabbiylarni kuzatish va ularga yordam berish imkonini beradi. Bu usul yangi murabbiylarga murabbiylik talablarini real hayotda ta'sir qilish orqali sezgi va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Tajriba orqali o'rganish – bu murabbiylik qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydigan yana bir an'anaviy usul. Murabbiylar mashg'ulotlarda faol ishtirok etish, jamoalarni boshqarish va raqobat dinamikasini boshqarish orqali bilim oladi. Murabbiylik jarayonidagi bu bevosita ishtirok ishonchni, qaror qabul qilish ko'nikmalarini va turli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. [2] Kurash bo'yicha murabbiylarni tayyorlashning an'anaviy usullari asosan texnik ko'nikmalarni egallash va bilimlarni uzatishga qaratilgan. Murabbiylar ko'pincha sobiq sportchilar bo'lib, o'zlarining raqobat tajribalari orqali kurashning texnikasi, strategiyalari va aqliy jihatlarini chuqur tushunadilar. Keyinchalik bu amaliy bilimlar ularning murabbiylik amaliyotiga o'tkaziladi, bu esa kurashning an'anaviy uslublari va qadriyatlari saqlanishini ta'minlaydi. [3] Ushbu an'anaviy mexanizmlar murabbiyni rivojlantirish uchun mustahkam poydevor bo'lsa-da, ular ko'pincha mentorlar va murabbiylarning sub'ektiv tajribalariga tayanadi, ular juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Bu murabbiy ta'limiga ko'proq standartlashtirilgan va tizimli yondashuvlarga ehtiyoj tug'diradi.

Kasbiy kompetentsiyani rivojlantirishning zamonaviy mexanizmlari. Sport fani va texnologiyasining rivojlanishi bilan kasbiy kompetentsiyalarni rivojlantirishning yangi mexanizmlari paydo bo'ldi. Ushbu zamonaviy yondashuvlar an'anaviy usullarni to'ldirishi mumkin bo'lgan ko'proq tuzilgan, ma'lumotlarga asoslangan va dalillarga asoslangan strategiyalarni taklif qiladi.

1. *Sport fanining integratsiyasi.* Murabbiylarni tayyorlashning zamonaviy dasturlari kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirishda sport fanining muhimligini ta'kidlaydi. Biomexanika, fiziologiya, psixologiya va ovqatlanishni tushunish murabbiylarga sportchilarning ish faoliyatini optimallashtiradigan o'quv dasturlarini yaratishga imkon beradi. Ushbu ilmiy tamoyillar murabbiylarga mashg'ulotlar yuklamalari, tiklanish, jarohatlarning oldini olish va raqobat strategiyalari haqida ongli qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Kurash bo'yicha murabbiylar uchun bu bilim sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va mavsum davomida to'g'ri vaqtda eng yuqori cho'qqisiga chiqishlarini ta'minlash uchun juda muhimdir.

2. *Uzluksiz malaka oshirish dasturlari.* Uzluksiz kasbiy rivojlanish (CPD) zamonaviy murabbiy ta'limining asosiga aylandi. [4] CPD dasturlari mashg'ulotlar, sertifikatlar va murabbiylarga eng so'nggi texnikalar, o'qitish metodologiyalari va tadqiqot natijalari bo'yicha eng so'nggi bilimlarni taqdim etadigan murabbiylik klinikalarini o'z ichiga oladi. Ushbu dasturlar murabbiylarni umrbod ta'lim olish bilan shug'ullanishga undaydi, ularga sportdagi tendentsiyalar va yangiliklardan xabardor bo'lishda yordam beradi. Kurashda CPD dasturlari ko'pincha ilg'or texnikalar, sportchilar psixologiyasi va jarohatlarni boshqarish kabi sohalarga qaratilgan.

3. *Texnologiya va ma'lumotlar tahlilidan foydalanish.* Murabbiylikdagi eng muhim zamonaviy ishlanmalardan biri texnologiya va ma'lumotlar tahlilidan foydalanishdir. [5] Video tahlil vositalari murabbiylarga o'yinlarni ajratish, sportchilarning ish faoliyatini baholash va yaxshilash kerak bo'lgan sohalarni aniqlash imkonini beradi. Kiyiladigan texnologiya sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, yurak urish tezligi va jismoniy natijalari haqida ma'lumot beradi, bu esa murab-

biylarga real vaqtda mashg'ulotlar dasturlariga tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Kurash bo'yicha murabbiylar uchun ushbu texnologik yordam sportchining harakat shakllari, kuchi va chidamliligini tahlil qilishda bebaho bo'lib, ko'proq maqsadli va samarali murabbiylik strategiyalariga olib keladi.

4. *Elektron ta'lim platformalari va raqamli resurslar.* Elektron ta'lim platformalarining yuksalishi murabbiylik ta'limiga kirishda inqilob qildi. Kurash bo'yicha murabbiylar endi onlayn kurslar, vebinarlar va virtual seminarlarda qatnashishlari mumkin, ular ilgari shaxsiy seminarlar bilan cheklangan resurslar va tajribalarga ega bo'lishlari mumkin. Ushbu platformalar moslashuvchanlik va qulaylikni taklif etadi, bu esa murabbiylarga o'zlarining murabbiylik mas'uliyatini muvozanatlashgan holda o'z tezligida o'rganish imkonini beradi. O'quv qo'llanmalari, o'quv videolari va tadqiqot ma'lumotlar bazalari kabi raqamli resurslar ham murabbiylar uchun bilim bazasini kengaytirish uchun qimmatli vositalarni taqdim etadi. Ham an'anaviy, ham zamonaviy mexanizmlar kuchli cheklovlariga ega. Intuitivlikni, amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish va sport madaniyatini chuqur anglashda murabbiylik va tajribaga asoslangan ta'lim kabi an'anaviy usullar bebahodir [6]. Biroq, ular ko'pincha zamonaviy yondashuvlar taklif qiladigan tuzilma va ob'ektivlikka ega emas. Boshqa tomondan, zamonaviy mexanizmlar murabbiylarni ilmiy bilimlar, texnologik vositalar va uzluksiz o'rganish imkoniyatlari bilan ta'minlaydi, lekin ular ba'zida murabbiyni rivojlantirishda tajriba va shaxsiy o'zaro munosabatlarning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirishi mumkin. Kurash bo'yicha murabbiylarda professional kompetentsiyalarni rivojlantirishning eng samarali usuli bu an'anaviy va zamonaviy mexanizmlarni uyg'unlashtirishni o'z ichiga oladi. [7] Masalan, o'quv jarayoniga ilmiy tamoyillar va ma'lumotlarga asoslangan fikr-mulohazalarni kiritish orqali murabbiylikni kuchaytirish mumkin. Xuddi shunday, tajribaga asoslangan o'rganishni qo'llab-quvvatlash texnologiyasidan foydalanish samaradorlik ko'rsatkichlarini kuzatish va tahlil qilish, murabbiylarga o'z sportchilarining yutuqlarini aniqroq tushunish imkonini beradi. Ikkala yondashuvning eng yaxshi tomonlarini birlashtirgan holda, kurash bo'yicha murabbiylar zamonaviy murabbiylikning turli talablarini qondirishga imkon beradigan keng qamrovli mahorat to'plamini rivojlantirishlari mumkin.

Xulosa. Kurash bo'yicha murabbiylarning professional kompetensiyalarini rivojlantirish an'anaviy va zamonaviy mexanizmlarni o'zida mujassam etgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Mentorlik, tajribaga asoslangan o'rganish va texnik bilimlarni uzatish murabbiyni rivojlantirishning asosiy elementlari bo'lib qolmoqda, ammo ular sport fanlari, uzluksiz kasbiy rivojlanish va zamonaviy texnologiyalar integratsiyasi bilan to'ldirilishi kerak. [8] Ushbu yondashuvlar o'rtasida sinergiya yaratish orqali kurash bo'yicha murabbiylar ularning samaradorligini oshirishi mumkin, natijada sportchilarning samaradorligi va farovonligi yaxshilanadi. Kurash bo'yicha murabbiylikning kelajagi an'analarni innovatsiyalar bilan muvozanatlash, dinamik va moslashuvchan murabbiylik muhitini yaratish qobiliyatidadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Solijonovich S.J. Maktab sport murabbiylarining nazariy-amaliy tayyorgarligi // Научный Фокус. – 2024. – Т. 1. – №. 11. – С. 439 – 444.
2. Qizi Q.M.N. MURABBIYLARNI PEDAGOGIK JIHATLARINI TAKOMILLASH-TIRISHDA BUGUNGI KUN MUAMMOLARI // SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI. – 2024. – Т. 7. – №. 1. – С. 87 – 89.
3. Ilhom Turg'un o'g M. et al. KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISHDA METODIK KEYSLARDA FOYDALANISHNI O'RNI // TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 214 – 217.
4. Abdualimovich R. X. KASBIY KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYA SHAXSNING ICHKI MADANIYATI SIFATIDA // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 92 – 97.
5. Yuldashevich, Nazirov Quadrat. "MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISH." Conferencea (2022): 3 – 7.
6. Choriyev B. AKADEMIK LITSEYLARDA O'QUVCHILARNI KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHDA METODIK TIZIMNING AHAMIYATI // Наука и технология в современном мире. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 426 – 430.
7. Tulkinovna T. N. et al. TALABALARDA KASBIY KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISHNING MOHIYATI VA AHAMIYATI // PEDAGOG. – 2024. – Т. 7. – №. 3. – С. 564 – 572.
8. Muborak D., Shahnoza M. KASBIY KOMPETENSIYANI RIVOJLANTIRISHDA METODIK JAMLANMALAR YIG'ISH // Ta'lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnal. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 371 – 376.

© Yo'ldoshev I., 2024

MUNDARIJA

KIRISH SO‘ZI	3
--------------------	---

I-SHO‘BA.

AHOLINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHNING TASHKILIY, ILMIY, METODIK ASOSLARI	4
1. <i>Boltobayev S.A., Mirzayev S., To‘ychiboyev M.U.</i> Sport mashg‘ulotlari davrida farmakologik vositalardan foydalanish	4
2. <i>Boltobayev S.A., Mirzayev S., To‘ychiboyev M.U.</i> Sport ish qobiliyatini belgilaydigan omillar	7
3. <i>Ismoilov T., Ismoilov G.</i> The opinions of thinkers about physical education and health lifestyle	10
4. <i>Asqarov F.A., Oripova N.M.</i> Bolalar jismoniy tarbiyasida foydalaniladigan jismoniy mashqlar va ularning turlari	13
5. <i>Boyboboev B.G‘., Juraev B., Erkinova R.</i> Sog‘lom turmush tarzida chiniqish muolajalarini ahamiyati	17
6. <i>Boyboboev B.G‘., G‘ulomov O‘., Mirzamaxmudova D., Aliyev Z.R.</i> Mustaqil shug‘ullanishda badantarbiya mashg‘ulotlari	20
7. <i>Abdullayev N.M.</i> Kuch sifatini tarbiyalashning usullari va amaliy tavsiyalar .	23
8. <i>Turg‘unov A.</i> Yuqori malakali voleybolchilarning rotsional ovqatlanish biokimyoviy asoslari	25
9. <i>Mamatov U.E.</i> Kurashchilarning texnik tayorgarligini maxsus harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish	27
10. <i>Abdullayev I.I.</i> Basketbolchi qizlarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini mashg‘ulotlarda musobaqa usuli orqali rivojlantirish	31
11. <i>Abdullayev B.R.</i> Voleybol o‘yinida texnika va taktika turlari	34
12. <i>Niyozmatov E.R., Abduraximov I.</i> Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarining va dasturlarning tuzilishi	37
13. <i>Aliyeva M.X.</i> O‘smir bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni	39
14. <i>Abdullayev B.</i> Futbolchilarning ish qobiliyatini nazorat qilish muammolari .	42
15. <i>Dusanov U.S., Abduraxmonov B.M.</i> Sport va sog‘lomlashtirish turizmining talabalarning jismoniy holatiga ta’siri	45
16. <i>Dusanov U.S., Abduraxmonov B.M.</i> Talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish turmush tarzini shakllantirish modeli	47

II-SHO‘BA.

TA‘LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT MASHG‘ULOTLARINING DOLZARB MUAMMOLARI 49

1. **Asqarov F.A., Abdullayev B.** Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotida ish qobiliyatini saqlash muammolari 49
2. **Mamatqulov M.X.** Umumta‘lim maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish 52
3. **Jo‘raev E.V., Boltaboyeva Sh.A.** Jismoniy tarbiya va sportning bo‘lajak mutaxasislarni kasbiy jismoniy tayyorlashdagi roli 57
4. **Gaziyev N.R., Mamatov U.E.** Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirish yo‘llari 60
5. **Mirzaboyev X.R.** Jismoniy tarbiya talabalar salomatligini mustahkamlashning samarali tizimi sifatida 63
6. **Yakubbayev M.M.** Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogikning ahamiyat 70
7. **Tuxtaboeva N.A.** Voleybol sport turida to‘siq qo‘yishning samarali amalga oshirish 73
8. **Soliyeva Sh.A., Parpiyev S.O.** Jismoniy tarbiya va sportning hozirgi kunda maktabgacha ta‘lim tizimida tutgan o‘rni jismoniy mashqlar sifatida 75
9. **Kuchkarova M.T.** Yosh gandbolchilarni musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlash mashqlari 78
10. **Xolmirzayev B.** Yosh vatanparvar sportchi to‘garagi orqali o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish 80
11. **Xolmirzayev B.** Sinf dan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning milliy g‘urur tuyg‘usini rivojlantirish 82
12. **Xolmatov N.** Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati 85
13. **Yuldashov I.Sh.** Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogikning ahamiyat 87
14. **Djalilova Z.O., Narzullayeva U.R.** Using AI to study english in anatomy and grasp the importance of exercise for a healthy lifestyle 90
15. **Азизов М.М.** Скандинавская ходьба как инновационная технология оздоровления обучающихся в процессе физического воспитания 92
16. **Mambetjumayev T.T., Abduraxmonov B.M.** Yosh basketbolchilarni boshlang‘ich tayyorlik bosqichida tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi 96

III-SHO‘BA.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA RAQAMLI VA INFORMASION TEKNOLOGIYALARNING ILMIIY ASOSLARI	98
1. Боркошев М.М., Кочкорова Г.А., Рахмонова Д.Г., Абдыразак уулу Ж. Роль и место здорового образа жизни и физической культуры в современ- ном обществе	98
2. Boltobayev S.A., Mirzayev S., To‘ychiboyev M.U. Biologik faol moddalar – moddalar almashinuvining regulatorlari	104
3. Ismoilov T. Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati .	106
4. Norqulov Sh.T., Hakimova U.J. Tennis sportida musobaqa tashkillashning mexanizmlari va autotrening formalari	109
5. Norqulov Sh.T., Abdullayev B. Sportchilarning ish qobiliyati va uning tarkibiy qismlari	111
6. Norkulov D.R. Maqsadli tizimni optimallashtirishda moliyaviy jihatdan barqaror 3x3 basketbol klubini boshqarish	114
7. Isabekov Sh.M. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning ahamiyat	119
8. Azizov N.N., Qozaqova G.N. Yuqori malakali kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik metodikasi	122
9. Абдуллаев А., Абдуллаев Ж. Жисмоний тайёргарлиги даражасига ман- суб назарий билимлари мониторинги	127
10. Хасанов А.А. Ўқувчиларни гимнастика спорт тўғарак машғулотларига жалб қилиш орқали ҳаётий зарур малака ва кўникмаларни такомиллашти- риш	139
11. Abdullayev B. Sportchilarning ish qobiliyatini nazorat qilish uslublari va baholash mezonlari	142
12. Tursunova D.T. Gimnastikachilarning “Oyoq uchida 360°ga burilish (passe)” texnik harakatlarining boshlang‘ich kinematik ko‘rsatkichlari	144
13. Niyozmatov E.R., Abduraximov I. Fitness dasturlari asosid harakat faoliya- tini oshirish	146
14. Otamirzayev O., Daminov D. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darsini tashkil etish va rejalashtirish	149
15. Mamatov U.E. Recommendations for effective organization of sports activities	152

16. Yuhananov B., Abduraxmonov B.M. Sport kurashi hakamlarini tayyorlashda simulyatsiya modellashtirish	155
17. Kamalova Yo.B. O‘smir bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va aqliy faoliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati	157
18. G‘ulomjonov G‘.G‘. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish	160
19. Gaziyeu N.R., Mamatov U.E. Kurash mashg‘uloti jarayonining maqsadi va uning texnologiyasi	163
20. Shokirjonov K.Sh. Yengil atletika vositalari orqali yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yillik o‘quv sikllarini modellashtirish	166

IV-SHO‘BA.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI	169
1. Umarov A.A., Xojimurodova M.K. Sport psixologlari ishida gender identifikatori	169
2. Muzafarova L.M. Jismoniy tarbiyada tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda mutafakkirlarning fikri	172
3. Boltaboyev X.X., Valijonov A.Z. Kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati	175
4. Usmanov B.X. Bolalar va o‘smirlarni jismoniy rivojlanishining asosiy qonuniyatlari	179
5. Isabekov Sh.M. O‘quvchi yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyani o‘rni . .	182
6. Mullabayeva M.S., Po‘latov M.T. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning o‘ziga xos ahamiyati	186
7. Mullabayeva M.S., Mavlonova O.D. Mashg‘ulotlar jarayonlari uchun murabbiylarga tavsiyalar	188
8. Mullabayeva M.S., Komilova M.B., Saylobidinova G.S. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari	191
9. Dadaboyev R. Basketbol o‘yining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi	193
10. Dadaboyev R. Basketbol o‘yinida jamoaning harakatlari	197
11. Nazarov A.T. Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida irodaviy sifatlarni rivojlanishi	201
12. Mamatqulov M.X. Yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari	203

13. Кочкорова Г.А., Хамидова Ш.Б., Ташев А.П., Айдаров Ы.Д. Роль языка в формировании экологического сознания у учащихся начальных классов	207
14. Xojimirzayev A.D. Gimnastika snaryadlari to'g'risida tushuncha	211
15. Qambarov S.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuv	215
16. Alijonov O. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirish	217
17. Karimov N., Otamirzayev O. Umumta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darsining tashkiliy asoslari	220
18. Karimov N., Otamirzayev O. Maktabgacha yoshdalik davridagi bolalarga harakatli o'yinlarni ta'siri	223
19. Xojimirzayev Sh.D. Badiiy gimnastika jihozlari va yakka hamda guruhli musobaqalar to'g'risida ma'lumotlar	226
20. Xojimirzayev Sh.D. Badiiy gimnastikaga oid atamalar	229
21. Abdullayev B. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi .	231
22. Yakubbayev M.M. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ijtimoiy-shaxsiy kompetentlikni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik jihatlari	234
23. Abduvositov S.B. Umumiy ta'lim maktablaridagi futbol sport to'garagi mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning o'rni	237
24. Yuhananov B., Abduraxmonov B.M. Sport kurashida hakamlarni tayyorlash xususiyatlari	240
25. Мухтарова Х.А. Формирование творческих навыков у студентов как педагогическая проблема	243
26. Abdullayeva H.S., Yoqubova D.I. 4 – 6 yoshli bolalarning o'sishi va rivojlanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati	245
27. Abdullayeva M.R. Stol tennisi bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	248
28. Toshmurodov O.E., Abduraxmonov B.M. Yosh kurashchilarda vosita ko'nikmalarini shakllantirish	252
29. G'ulomov U.B., Aliyev Z.R. Sport maktablarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etish	254

- 30. Asqarov A.A.** Chaqqonlik sifatini tarbiyalashning usullari va pedagogik tavsiyalar **256**
- 31. Tuxtaboyeva B.** Yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash **259**
- 32. Лутфуллина Р.А., Жуманова З.Э.** Формирование ценностных установок в ходе спортивного воспитания детей, занимающихся настольным теннисом **262**
- 33. Yoʻldoshev I.** Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning anʼanaviy va zamonaviy mexanizmlari **265**

Ilmiy-uslubiy maqolalar to'plami

“AHOLINING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTGA ZAMONAVIY YONDASHUV” *mavzusida Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari*

Материалы Республиканской научно-практической конференции «СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И МАССОВОМУ СПОРТУ В ПОВЫШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»

Materials of the Republican scientific and practical conference on the topic "MODERN APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS IN IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL FITNESS LEVEL OF THE POPULATION"

Nashr etilgan materiallar mualliflari iqtiboslar, ismlar, sarlavhalar va boshqa ma'lumotlarning haqiqiyliги va to'g'riligi, shuningdek, intellektual mulk to'g'risidagi qonun hujjatlariga rioya etilishi uchun javobgardir.

Tahririyat:

Mas'ul muharrir: P.f.f.d., (PhD), v.b. professor F.A.Asqarov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: P.f.f.d., (PhD), v.b. dotsent M.X.Mamatqulov
Tahririyat hay'ati: P.f.n., professor T.U.Ismoilov
P.f.n., dotsent B.G'.Boyboboyev
P.f.f.d., (PhD), v.b. professor X.X.Boltaboyev
P.f.f.d., (PhD), v.b. dotsent R.R.Dadaboyev
Dotsent., B.X.Usmonov
Dotsent., M.S.Mullaboyeva
Texnik muharrir: N.O.Tixonov

Bosishga ruxsat etildi 10.07.2024-y.
Bichimi 60x90 ¹/₁₆. Xajmi 17,25 bosma taboq.
Times New Roman garniturasi. Ofset usulida bosildi.
Adadi 100 nusxa. Bahosi kelishilgan narxda.